SUNYATA SARASWATI, BODHI AVINASHA
JAK WYZWOLIĆ ENERGIĘ ŻYCIA (...) CZYLI TANTRA KRIYAJOGA

(Jewel in the Lotus / wyd. orygin.: 1987)



DZIĘKI TEJ KSIĄŻCE MOŻESZ:

– Uczyć się kierować mocami witalnymi swego ciała,
twórczą siłą seksualną,

– Zwiększać poziom swojej energii,
leczyć się i odmładzać,

– Cieszyć się wrażliwością psychiczną,
którą spontanicznie rozwiniesz
dzięki proponowanym tu ćwiczeniom,

– Stać się swym własnym terapeutą i oczyścić się
z emocjonalnych naleciałości, które Cię przygniatają

SPIS TREŚCI:

Oświecenie to uświadomienie sobie prawdy. Joga jest nauką o zdobywaniu tej świadomości. Kriya jest systemem medytacji, który przyspiesza rozwój świadomości. Tantra to przyspieszenie rozwoju poprzez seks, wykorzystywanie do tego celu energii orgazmu. Istnieją dwie drogi rozwoju duchowego: Droga Woli oraz Droga Uległości.

Głębokie i świadome oddychanie jest podstawą rozwoju psychicznego, odmładzania ciała i ponadzmysłowego seksu. Oddech jest mostem łączącym świadomość ze sferą nieświadomości, a

książka ta uczy, jak go wykorzystywać. Zaznajamia ona również z energią eteryczną.

LEKCJA 3. Asany: ładowanie ciała energią praniczną

Asany – dynamiczny system ćwiczeń dla tych, którzy są zainteresowani osiągnięciem tego, co daje Hatha Joga, nie mają jednak czasu ani odpowiedniej elastyczności. Połączenie rozciągania mięśni z oddechem i medytacją sprawia, że program ten jest przystosowany do naszego obecnego stylu życia.

LEKCJA 4. Kosmiczna jedność przeciwieństw

Nauka tantryczną łączy energię męską i kobiecą w jedną kosmiczną siłę życia. Każdy człowiek stanowi mieszaninę cech żeńskich i męskich. Osiągniemy doskonalą równowagę, jeśli nauczymy się wyrażać mniej rozwiniętą stronę naszej istoty.

LEKCJA 5. Kundalini i Oddech Kobry

To, co mówi się o Kundalini, nie jest prawdą. Najszybszą, najskuteczniejszą metodą przebudzenia śpiącej energii Kundalini jest wykorzystanie energii seksualnej. Akt miłosny połączony z Oddechem Kobry wytwarza obwód Kundalini, którym energia może swobodnie krążyć po całym ciele.

LEKCJA 6. Budzenie czakr

Za pomocą mantr, jantr (wizualnych przejawów mantr) i medytacji można nauczyć się podłączania do otaczającej nas energii eterycznej i wykorzystywać ją do budzenia czakr. Równocześnie jest to kształtowanie umiejętności tworzenia wyobrażeń wizualnych, co jest zasadniczą częścią każdego kursu ezoterycznego.

LEKCJA 7. Odmładzanie poprzez tantryczną Kaja Kalpę

Ten prosty program ruchów i medytacji sięga korzeniami do dawnych systemów odmładzania. Pobudzając gruczoły wydzielania wewnętrznego, można doprowadzić swe ciało do stanu właściwego ludziom dwudziestopięcioletnim.

LEKCJA 8. Medytacja i mantry

Drgania o określonej częstotliwości zestrajają nas z naszym wyższym Ja, z Pulsem Kosmicznym. Wykorzystujmy naturalny dźwięk oddechu do uspokojenia umysłu w takim stopniu, aby można było usłyszeć prawdę.

LEKCJA 9. Generowanie i transmutowanie energii seksualnej

W tej lekcji nauczysz się: metod pobudzania gruczołów płciowych do znacznie zwiększonego wytwarzania energii seksualnej; jak zachowywać i odtwarzać tę energię, aby stosunek seksualny, zamiast męczyć, dodawał wigoru, jak wydobywać siłę twórczą z nasienia i wykorzystywać ją do odmładzania; jak doprowadzić do przekształcenia zwykłego seksu w przebudzenie duchowe.

LEKCJA 10. Pobudzanie i opóźnianie

Ta lekcja pokaże Ci, jak przedłużać akt miłosny, opóźniać orgazm tak długo, aż ładunek energetyczny osiągnie niebywały poziom; jak przedłużać szczytowanie i zwiększać jego intensywność, jak osiągać tyle orgazmów, ile pragnie zarówno kobieta, jak i mężczyzna.

LEKCJA 11. Pozycje i obwody

Różne pozycje seksualne wytwarzają różne obwody energetyczne między partnerami. Nauczcie się dzielić swą energią z partnerem i łączyć się z nim na każdym poziomie, nie tylko w stosunku seksualnym.

LEKCJA 12. Święty rytuał Maithuna

Ten odwieczny rytuał obejmuje wszystko, czego uczy ta książka. Możliwe jest osiągnięcie oświecenia dzięki jednemu obrzędowi. W chwili gdy łączysz się ze swym farmerem, Ty – jako oddzielna istota – przestajesz istnieć. Jednoczysz się ze sobą samym, ze swym partnerem, z Wszechświatem.

Spis Treści / Dalej

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

Z przyjemnością witamy Cię wśród członków nielicznej grupy poszukiwaczy wartości duchowych, wśród ludzi, których pociąga droga tantryczna. W książce tej Sunyata pragnie podzielić się z Tobą wiedzą zbieraną przez wiele lat w różnych zakątkach świata. Te nauki tajemne po raz pierwszy stają się dostępne dla każdego, bez względu na wyznanie czy światopogląd.

Przedstawiane tu techniki należą do najpotężniejszych odkryć, jakie służą rozwojowi człowieka. Każda z nich, jeśli w pełni ją opanujesz, potrafi zasadniczo przekształcić Twoją świadomość. Ćwiczenia tutaj zaprezentowane przyniosą wspaniałe rezultaty bez poddawania się guru. Fakty dowiodą, że to Ty jesteś jedynym prawdziwym guru. Panem swego losu.

Z ogromnej skarbnicy wiedzy, jaką jest tantryczna Kriya Joga, wybraliśmy dwanaście lekcji, które zapewnią systematyczny rozwój Twej świadomości i doświadczenia. Każda lekcja podzielona jest na cztery części:

• Omówienie zasad ezoterycznych;

• Techniki jogi, zapewniające bezpośrednie doświadczenie tych zasad,

• Praktyki seksualne oparte na tych zasadach;

• Sugestie dotyczące sposobów takiego wdrażania tych zasad w życie codzienne, aby każda chwila stała się częścią Twojego duchowego doświadczenia.

Kurs ten jest wysoce skondensowany. Każda lekcja, gdyby ją całkowicie rozwinąć, starczyłaby na kilka tomów. Przypuszczamy, że przeczytaliście już kilka podobnych książek, lecz ciągle nie macie jasności, jak wcielić ich treść w swoje życie.

Nie jest to książka o terapii seksualnej. Współczesne badania seksuologiczne dotyczą zaburzeń czynnościowych. Niewiele uwagi zwraca się na tych, którzy żyją normalnie, lecz mimo to odczuwają pewien niedosyt. Natomiast ten kurs naucza o seksie transcendentnym, najwyższej formie życie seksualnego.

Możesz dokonać przeglądu całego kursu, aby uzyskać ogólny jego obraz, potem jednak wróć do poszczególnych lekcji i koncentruj się na każdej z nich oddzielnie. Poświęć jej tyle czasu, ile trzeba na mistrzowskie opanowanie materiału. Pracuj we własnym tempie.

SŁOWO OSTRZEŻENIA: Musisz pamiętać, że jednym z powodów, dla których praktyki tantryczne utrzymywane były w tajemnicy przez tyle wieków, było nieprzygotowanie większości ludzi do stanu Zjednoczonej Świadomości, szczególnie w naszej, zachodniej cywilizacji, gdzie każda jednostka jest do pewnego stopnia znerwicowana, gdzie większość z nas żyje rozczłonkowana na części zaakceptowane i odrzucone.

Praktyki Tantry wzmocnią wszystko, co się w nas dzieje. Jeżeli jesteś człowiekiem spokojnym. Twój spokój stanie się błogością. Jeżeli jesteś niespokojny. Twój niepokój będzie narastał, aż wtargnie do Twojej świadomości i zostanie rozładowany. Z tych właśnie powodów tradycja ta nie została zapisana.

Ponadto nikt nie powinien ćwiczyć sam. Ktoś powinien być z Tobą, aby przeprowadzić Cię przez najtrudniejsze okresy, kiedy treść podświadomości zaczyna się uzewnętrzniać, ktoś, kto przeszedł psychiczne oczyszczenie i rozumie, co się dzieje. Jeżeli proces ten okaże się zbyt gwałtowny, dobrze byłoby znaleźć rozsądnego terapeutę. W przeszłości uczniem opiekował się guru. Ty jednak kroczysz tą drogą samodzielnie.

A przede wszystkim nie próbuj unikać konfrontacji z tłumioną treścią podświadomości, kiedy już zaczyna się ujawniać, nawet jeśli okazuje się to bardzo bolesne. Metody Tantry należą do najskuteczniejszych, jakie kiedykolwiek wynaleziono w celu pobudzenia podświadomości i zmuszenia tłumionego w niej materiału do przejścia do świadomości. Jeśli nie zechcesz uporać się z ujawnioną zawartością Twojej podświadomości, możesz spowodować gwałtowny konflikt psychiczny i staniesz przed groźbą załamania. Mamy bowiem do czynienia z bardzo głęboko penetrującymi technikami i niezwykle potężnymi siłami. Trzeba obchodzić się z nimi z wielką delikatnością.

Nadszedł czas, kiedy ta wiedza musi wyjść z ukrycia, jakie znalazła w tajnych szkołach, i stać się dostępna dla każdego, kto chce jej słuchać. Czas ostrożności przeminął. Nasi nauczyciele mówią nieustannie, że jeśli w najbliższej przyszłości ludzkość nie dokona ogromnego przełomu w sferze świadomości, życie na naszej planecie znajdzie się w niebezpieczeństwie. Sięgnij po tę wiedzę i skorzystaj z niej. Stań się światłem przewodnim w ciemnościach.

Wstecz / Spis Treści / Dalej

LEKCJA 1: OŚWIECENIE PRZEZ TANTRYCZNĄ KRIYA JOGĘ

JOGA JEST NAUKĄ O ROZSZERZANIU ŚWIADOMOŚCI. Umysł Wschodu widzi naturę człowieka inaczej niż myśl Zachodu. Wschód traktuje jednostkę w jedności z Bogiem i Wszechświatem. Ludzie Wschodu rozumieją, że człowiek doskonały jest częścią tej uniwersalnej Inteligencji czy Świadomości, która podtrzymuje życie we Wszechświecie. Zasadniczy problem człowieka bierze się po prostu stąd, że zapomniał on o swej prawdziwej naturze, że został zaplątany w dramat istnienia jednostki walczącej o indywidualne uznanie, sukces, satysfakcję. Człowiek czuje się odizolowany, wyobcowany, w niezgodzie ze swym światem tylko dlatego, że przestał dostrzegać tę podstawową prawdę. Oświecenie jest po prostu wzniesieniem się ponad tę ograniczoną wizję samego siebie, powrotem do tej fundamentalnej jedności, która zawsze istniała, odkryciem wewnętrznego światła.

Problemem nie jest więc, jak sądzi umysł zachodni, zdobycie wystarczającej wiedzy czy osiągnięcie czegoś, co pozwoli nam na wydostanie się z obecnego stanu niepełności. Jest to po prostu problem przyjęcia prawdy taką, jaka ona jest, bez żadnych zniekształceń. W wyższych stanach świadomości bardziej uzmysławiamy sobie Wszechświat i nasze w nim miejsce.

Problemem jest więc percepcja prawdy. Nasze zdolności w tym względzie zależą od wrażliwości systemu nerwowego. Przez tysiące lat wyznawcy jogi eksperymentowali z technikami mającymi na celu wpływanie na system nerwowy w celu rozszerzenia jego funkcjonalnego zakresu i świadomości. Joga jest nauką, która wyrosła z tych eksperymentów.

Oświecenie jest powrotem do Źródła, które Cię stworzyło, uświadomieniem sobie Źródła swojej energii, stopieniem się w jedno z tym Źródłem. Energia życiowa na naszej planecie pochodzi ze środka Drogi Mlecznej. Techniki jogi zaprezentowane w tym kursie pozwolą Ci jej doświadczyć. Tak jakbyś gdzieś głęboko, w czeluściach swego umysłu włączył kolorowy telewizor i dojrzał na nim ogromną Drogę Mleczną. A skoro skontaktujesz się z tą energią i powrócisz z tego niezwykłego stanu, nigdy już nie będziesz tym samym człowiekiem.

JOGA TANTRYCZNA JEST ŚCIEŻKĄ SEKSUALNĄ, wielkim, prastarym systemem rytuałów i technik praktycznych, które wykorzystują wielką energię twórczą namiętności seksualnych w celu uniesienia człowieka do stanu wyższej świadomości. Słowo “Tantra" pochodzi z sanskryckiego “tanoti" – rozszerzać i “trayati" – wyzwolenie. Aby rozszerzyć świadomość, wyzwolić się z fizycznego wymiaru naszego istnienia, wykorzystujemy pięć zmysłów do samych granic, a potem te granice przekraczamy.

Wiele szkół jogi uczy, że powinniśmy oczyścić nasze zmysły i dążyć ku abstrakcyjnej przestrzeni duchowej. Większość z tych tradycji nie aprobuje seksualizmu, sądząc, że odciąga on od celu, jakim jest Oświecenie, czyli Samadhi. Nauki te uznają celibat za ideał i próbują stłumić, a nawet poskromić pożądanie seksualne. Odrywają się one od życia i koncentrują na ćwiczeniach ascetycznych i wyrzeczeniach. Jednak ci wszyscy bezżenni jogowie, jakich spotkaliśmy, byli zasuszonymi, małymi staruszkami, nie posiadającymi żadnej energii życiowej. W cywilizacji zachodniej nie jesteśmy nastawieni na ascezę. Jesteśmy społeczeństwem czynu.

Jeszcze większą zawadą dla człowieka Zachodu jest nasze głęboko zakorzenione przekonanie, że seks jest czymś złym i niskim. Aczkolwiek może to być prawdą w odniesieniu do kogoś, kto nie rozumie miłości, jest to postawa, z którą musimy się uporać, aby osiągnąć seks nadzmysłowy. Jeżeli przez cale życie ci, którym najbardziej ufałeś, mówili, że musisz wybierać: mieć albo życie duchowe, albo seks, kochać albo Boga, albo ciało – to znajdziesz ogromną ulgę, gdy zrozumiesz,

że wybór nie jest konieczny. Możesz mieć jedno i drugie.

Niemal wszystkie religie traktują niechętnie jogę tantryczną, ponieważ wykorzystuje ona związek seksualny jako siłę wiodącą ku kosmicznemu oświeceniu. Spowodowało to w przeszłości, że joga tantryczną zeszła do podziemia, a jej techniki otoczone zostały tajemnicą na setki lat. Tantra musiała się ukryć, ponieważ jej obrzędy i rytuały są bardzo potężnymi instrumentami. Tantra uczy jak wykorzystywać każdą stronę naszej świadomości, rozszerzając pięć zmysłów przez rozbudzenie dotychczas uśpionych, niezliczonych komórek mózgu. Najpierw dokonujemy otwarcia świadomości mózgu, a potem przekształcamy każdy inny aspekt naszego cielesno-umysłowego istnienia.

TRANSCENDENCJA POPRZEZ SEKS. Tantra nie jest przyzwoleniem na brak hamulców seksualnych, ćwiczenia wymagają bowiem wielkiej dyscypliny. Systemy jogi tantrycznej wykorzystują najpotężniejszą energię, jaką znamy – energię seksualną – do penetrowania sfer duchowych. Mistrzowie Tantry odkryli, że przedłużony związek seksualny wytwarza

w kochankach i wokół nich stan nadwrażliwości na energię. Joga tantryczną nie odwraca się więc od “iluzji" cielesnego istnienia, lecz całkowicie akceptuje ten wymiar fizyczny. Doskonaląc swoją świadomość tej płaszczyzny mistrzowie Tantry rozszerzyli i wznieśli na wyższy poziom swoją wrażliwość, doszli ścieżką ekstazy na szczyty doskonałości człowieka.

Powrót do Kosmicznej Macicy jest ostatnią inicjacją. Mężczyzna rodzi się z erekcją i z erekcją umiera. Przez tę energię jest kształtowany w okresie między narodzinami a śmiercią. Metody tantryczne są naturalne, radosne, pełne życia. Każdy akt staje się częścią Twojego duchowego doświadczenia. Tantra to seks w duchowym kontekście.

Wobec istniejącej wielkiej presji na zahamowanie przejawów Twojej energii seksualnej konieczna jest ogromna odwaga i poświęcenie, aby osiągnąć tantryczność w podejściu do seksu. Nie można uwolnić się od niego, starając się go stłumić. Próby unikania seksu prowadzą do obsesji. W naszym społeczeństwie boimy się wejść w swoją zmysłowość, co powoduje, że ta nie znajdująca wyrazu energia prowadzi do nerwic i przemocy. Jesteśmy przez nią zniewoleni, a gdy nie wolno się nam nią cieszyć, głód nigdy nie zostaje zaspokojony. Prawdziwy celibat można osiągnąć jedynie poprzez głębokie przeżywanie seksu, a po osiągnięciu tego – przez seks nadzmysłowy, kiedy pożądanie przekształca się w miłość.

Miłość jest treścią istnienia człowieka, a mimo to jakże rzadko się przejawia! Cywilizacja, poprzez potępienie seksu, zabrania wyrażania miłości. Człowiek tantryczny musi wyłamać się z tego szablonu i przeciwstawić się nakazom moralności w tym względzie, właśnie seks bowiem jest tą drogą, która wiedzie nas ku poznaniu miłości. MIŁOŚĆ JEST PRZETWORZONĄ ENERGIĄ SEKSUALNĄ. Aby poznać podstawowe prawdy o miłości, musimy najpierw uznać boski charakter seksu i nauczyć się kochać zmysłami, kochać ciałem. Im bardziej zaakceptujemy seks, tym bardziej wolni od niego się staniemy. Całkowita akceptacja i poddanie się energii naturalnej doprowadzi nas do najbardziej wysublimowanych doznań.

HISTORIA TANTRY. Tantra istnieje od niepamiętnych czasów, odkąd człowiek zaczął się zastanawiać nad swoim istnieniem i zachwycać pierwotną siłą swojej seksualnej natury. W każdej kulturze znajdujemy symbole dziedzictwa tantrycznego: w malarstwie jaskiniowym z epoki kamiennej, w starożytnych sumeryjskich rzeźbach, w magicznych tekstach ze starożytnego Egiptu, w hebrajskich i greckich pismach mistycznych, w arabskich pieśniach miłosnych. Alchemia średniowiecznej Europy ukryła swój tantryczny charakter pod formą romantycznej poezji alegorycznej. Pogaństwo opierało się na kulcie twórczej energii seksualnej. W wielu cywilizacjach wyobrażenia męskich i kobiecych genitaliów (lingam i joni w języku sanskrytu) są wszechobecne i

wręcz czczone ze względu na prezentowaną w ten sposób twórczą siłę.

Jest niestety prawdą, że siła może prowadzić do wypaczeń, jeśli będzie wykorzystywana w niewłaściwy sposób, przez osoby niepowołane. Lecz każde narzędzie może zostać użyte do złych celów! Co nie znaczy, że powinniśmy zniszczyć wszystkie narzędzia!

Praktyki tantryczne stały się też źródłem inspiracji najcenniejszej poezji i sztuki Indii Arabii i Chin. Świątynie indyjskie pokryte są rzeźbami bóstw w każdej możliwej pozycji seksualnej (co wprawia w zakłopotanie obecną represyjną kulturę tego kraju).

Okazuje się, że Tantra była niegdyś ogólnoświatową praktyką duchową, nicią przewodnią biegnącą przez wszystkie cywilizacje. W Indiach jogowie opracowali system równoważenia sił męskich i kobiecych. Równocześnie w Chinach rozwinął się system taoistyczny. Oba te ruchy znacznie wpłynęły na religie Wschodu.

Nauki tantryczne były czujnie strzeżone, przekazywane ustnie przez mistrzów swym uczniom tylko po długim okresie przygotowania i oczyszczenia. Nawet gdy w III wieku tradycja została spisana, jej treść pozostała ukryta za alegoriami i symbolami, i tylko wtajemniczeni mogli ją zrozumieć. Pilnowano tych sekretów, aby nie zostały źle użyte, ale również po to, aby zapewnić monarchom i kapłanom ogromną przewagę nad poddanymi.

Stulecia jedenaste i dwunaste były złotymi wiekami Tantry. Praktykowano ją wówczas szeroko i otwarcie w Indiach. Jednak w trzynastym stuleciu muzułmańska inwazja przyniosła rzeź jej wyznawców i całkowite zniszczenie wszystkich jej rękopisów. Tantra została zmuszona do zejścia do podziemia, gdzie dotychczas się rozwija. Przetrwała w niedostępnych klasztorach, głównie w Tybecie, lecz współczesna napaść Chin na ten kraj przyniosła powtórzenie masakry i próbę wyplenienia praktyk tantrycznych. Motywy tego są oczywiste. Ten, kto poznał swą prawdziwą naturę, nie może już zostać podporządkowany panowaniu religijnej czy politycznej struktury władzy.

Według kalendarza jogi żyjemy teraz w ostatniej fazie wieku poniżenia – Kali Juga, wieku ognia i zniszczenia – epoce, kiedy Tantra pozostaje niedostępna dla świata. Jak głoszą proroctwa, Tantra pojawi się w wieku Kali Juga, aby zjednoczyć energie żeńską i męską. Możliwe, że zwrócenie się w stronę naszej własnej siły wewnętrznej jest jedyną nadzieją tej planety na uratowanie się przed samobójczą techniką.

KRIYA JOGA – SYSTEM TECHNIK ŚWIADOMEGO PRZEMIESZCZANIA ENERGII W CIELE. Nie jest to system religijny, lecz tylko sposób działania, który przynosi ogromne i natychmiastowe rezultaty, przewidywalne, powtarzalne i obiektywnie sprawdzalne. Funkcjonuje on na wszystkich poziomach ludzkiego życia, wzmacniając ciało, studząc emocje, przyspieszając proces myślenia, prowadząc do równowagi, która otwiera drzwi do duchowego przebudzenia. Techniki Kriya Jogi mają charakter

naukowy i praktyczny. Jest to bowiem “joga czynu". W naszym dynamicznym społeczeństwie mamy niewiele czasu na medytację. Kriya Joga pomaga nam zwiększyć do maksimum energię potrzebną do życia i pracy.

Kriya Joga jest jednym z najstarszych systemów na naszej planecie, jednak jej tajemnice zostały odsłonięte tylko przed nielicznymi członkami zakonów mistycznych. Starożytne cywilizacje Indii, Egiptu, Atlantydy – w istocie wszystkich rozwiniętych kultur – uprawiały jakąś formę Kriya. Częściowo znana była Indianom. Zatonęła w otchłani czasu w okresie Średniowiecza.

Kriya jest prastarą nauką tantryczną o krążeniu świadomości astralnymi ścieżkami ciała w celu wytworzenia niezmiernie wrażliwego stanu świadomości. Kriya wykorzystuje towarzyszące mu procesy energetyczne, “wewnętrzną alchemię", do magnetyzowania kręgosłupa, dosłownie

wtłaczając energię eteryczną do płynu mózgowo-rdzeniowego i zmieniając jego właściwości elektryczne. Na tym właśnie polega tajemnica odrodzenia poprzez “ogień kosmiczny".

Technika oddychania i medytacji oczyszcza i odblokowuje utajone tunele między kością ogonową, tym świętym zbiornikiem płynu mózgowo-rdzeniowego, i komorami mózgowymi. Potem naładowany elektrycznością płyn (zwany także Szakti, Ogniem Kosmicznym lub Kundalini) wypływa oczyszczonymi kanałami i użyźnia umysł energią kosmiczną. Uaktywnia się Trzecie Oko, siedziba świadomości indywidualnej, co pobudza gruczoły szyszynkę i przysadkę, te bezpośrednie połączenia ze świadomością kosmiczną. Przemienia to cały system nerwowy tak, że każdy zmysł zostaje wyostrzony. W całym ośrodkowym systemie nerwowym budzi się stały, łagodny orgazm. Wprowadza Cię to w stan Samarasa (oświecenia, czyli świadomości kosmicznej).



OD ROZDWOJENIA DO JEDNOŚCI. Zarówno Tantra, jak i joga obejmują sztukę przeplatania pierwiastków męskiego i kobiecego w ciele człowieka. Rzeczywistość jest jedna, uczą nas mistrzowie, my jednak odbieramy ją jako rozdwojoną, w której wszystko ma swoje zaprzeczenie, a seks jest dualistyczny. Możemy powrócić do stanu Jedności tylko poprzez przezwyciężenie tego rozdwojenia.

Kriya Joga jest ścieżką wiodącą na prawo (Dakszina Marga), krążeniem seksualnych sil ciała i umysłu jednostki, która kroczy tą drogą samotnie, mającym na celu osiągnięcie równowagi między pierwiastkiem męskim a kobiecym. To technika obcowania ze sobą samym. Jest powolna i wymaga ostrożnych wysiłków przez wiele lat.

Tantryczną Kriya Joga jest ścieżką na lewo (Vama Marga), krążeniem energii seksualnej pomiędzy dwojgiem partnerów, które miesza siły męskie i kobiece w jedno. Rodzi to tę samą iluminację, jakiej może doświadczać Kriyaban (żyjący w celibacie zwolennik Kriya), jednak znacznie szybciej. Łącząc swoją energię z energią partnera, przyspieszasz swój rozwój. Możliwe jest doświadczenie iluminacji w ciągu jednego rytuału!

Aby zrównoważyć siły męskie i kobiece, musimy być jednocześnie na Ziemi i w Kosmosie. Podczas obrzędu Maithuna (aktu seksualnego) czujemy się zakorzenieni w Ziemi, a równocześnie

otwieramy się dla Nous, Źródła Kosmicznego. Ilustracją tego jest nasz znak firmowy.

Wąż, który połyka swój ogon, jest uniwersalnym symbolem zakończenia ziemskiego doświadczenia. Kiedy krąg Kundalini zostaje zamknięty, nałożone na Ciebie przez przeznaczenie zobowiązania zostają wypełnione i nie odczuwasz już potrzeby życia na dość prymitywnym poziomie tej planety.

WYKORZYSTYWANIE TWÓRCZEJ ENERGII SEKSUALNEJ.

Według innych systemów jogi, osiąganie jedności seksualnej i doświadczanie orgazmu jest marnotrawieniem energii seksualnej poprzez zwrócenie jej do ziemi. Płyny prokreacyjne przenoszą najbardziej skondensowaną, najpotężniejszą osiągalną przez nas energię. “Normalne" zachodnie doświadczenie seksualne jest całkowicie poświęcone wydalaniu tej energii z ciała, co powoduje wycieńczenie kochanków.

Mistrzowie Tantry wiedzieli, że podczas tajemnego Pranayam Kundalini (Kosmicznego Oddechu Kobry) można zaczerpnąć sił życia, znajdujących się w spermie i wydzielinie pochwowej, zatrzymać je w ciele, aby ożywić i odmłodzić organizm, przesłać do mózgu, aby obudzić jego uśpiony potencjał.

Seksualne wydzielmy ciał możesz wykorzystać podczas seksualnego rytuału (Kundalini Maithuna). Stosując tantryczne pozycje i oddech, poprzez psychiczne wyssanie kremu pochwowego i nasienia przekazujesz ich życiodajną energię do płynu mózgowo-rdzeniowego. Zyskawszy tę energię, możesz przeżyć orgazm nie tracąc żadnych sił życiowych.

WYKORZYSTYWANIE ENERGII ORGAZMU. Podstawą pożądania seksualnego i jego ulotnego spełnienia jest ekstaza orgazmu, najbardziej intensywne doświadczenie, jakie może przeżyć człowiek. W momencie tym następuje zjednoczenie się kochanków. Przestaje istnieć między nimi podział, nie ma “ja" oddzielonego od “ty". W tej chwili wkraczają w stan Samadhi, błogą jedność świadomości indywidualnej i kosmicznej. Raz po raz fale miłości i pokoju użyźniają budzącą się świadomość. Niepokoje, ambicje, oddzielne indywidualne “ja", wszystko to zlewa się z totalnym nurtem kosmicznej energii życiowej, zanurza się w nie przemijającej, intensywnej radości.

To szczególne przeżycie dostępne jest dla wszystkich, dla wielu zaś jest ono jedynym mistycznym przeżyciem, jakiego doznają. To krótkie otwarcie oczu wywołuje w nas głębokie pragnienie doświadczenia go ponownie, nie w celu spełnienia seksualnego, ale dla zetknięcia się z prawdą, którą ta chwila odsłania. W tym bowiem momencie pamiętamy, kim naprawdę jesteśmy.

W Tantrze możesz przedłużyć szczytowanie do wielu minut. Tantra zapewnia system technik przedłużających orgazm w celu doświadczenia Świadomości Zjednoczenia. Stan oświecenia jest opisywany jako nieustający orgazm. Lecz skoro nauczysz się osiągać ten stan poprzez medytację, seks przestanie być tak bardzo palącą potrzebą.

Podczas orgazmu jednoczysz się z sobą samym, ze swoją kochanką, z całą przyrodą, z Wszechświatem. Przestaje istnieć czas, przeszłość i przyszłość, istnieje jedynie wszystko ogarniająca obecność w wiecznym “teraz". Ustaje oddech, opróżnia się umysł. A w tej próżni pojawia się głęboka miłość, i wszystko opromieniająca błogość.

Techniki tantryczne

Zaprezentowane w tej książce techniki stanowią o istocie tantryczne) Kriya Jogi. A oto i one:

• ASANA (pozycja oczyszczająca strukturę fizyczną);

• PRANAYAM (technika oddychania rozszerzająca świadomość);

• DHYAN (medytacja mająca na celu dostrojenie się do Kosmicznego Nurtu),

• MANTRA (pozaziemski dźwięk, który rezonuje w ciele);

• JANTRA (wizualny przejaw mantry);

• MUDRA (ruch mający na celu ożywienie prądów cielesnych);

• BANDHA (rezerwuar energetyczny, gromadzący i przesyłający energię praniczną);

• MAITHUNA (związek seksualny).

Wszystkie te praktyki uzupełniają się nawzajem i współdziałają ze sobą. Bardzo proste mechanizmy dostarczają energii ciału i przenoszą ją tam, gdzie jest potrzebna. Drobne ładunki energii otrzymujemy z pożywienia. Większą dawkę energii zdobywamy wdychając silę życiową (prane). Najpotężniejszą energią jest ta, która pochodzi ze stosunku seksualnego. Utrzymujemy podczas niego energię na optymalnym poziomie, co jest celem każdego ćwiczenia jogi. Wykorzystując barwy, mantry i oddech wkrótce doświadczymy rozszerzenia świadomości.

W Tantrze wykorzystujemy umysł do pokonania umysłu, staramy się go przechytrzyć. Zastosowanie niektórych technik powoduje bowiem automatyczne wyłączenie procesu myślowego.

Ważną częścią tej pracy jest budowanie psychicznego zbiornika energii. Cala joga, wszystkie systemy rozwoju osobowości uznają za punkt wyjścia ośrodek przypępkowy, czyli splot słoneczny. Musisz nauczyć się wzbudzać energię w tym punkcie, ponieważ właśnie w ten sposób ewoluujesz. Ta energia rodzi się w pępku i przedziera się do czubka głowy, gdzie uaktywnia wiele uśpionych komórek mózgu (neuronów). Ten dopływ energii do mózgu tworzy stan rozszerzonej świadomości. Właśnie to naprawdę zdarza się w trakcie rozszerzenia mózgu-umysłu.

Ten zbiornik energetyczny pobudza również gruczoły seksualne. Mają one zasadnicze znaczenie dla osiągnięcia każdego stanu wyższej świadomości. Jeśli gruczoły te nie są sprawne i nie pracują na optymalnym poziomie, zostajesz pozbawiony energii. Celem ćwiczeń tantrycznych jest wzmocnienie systemu wydzielania wewnętrznego.

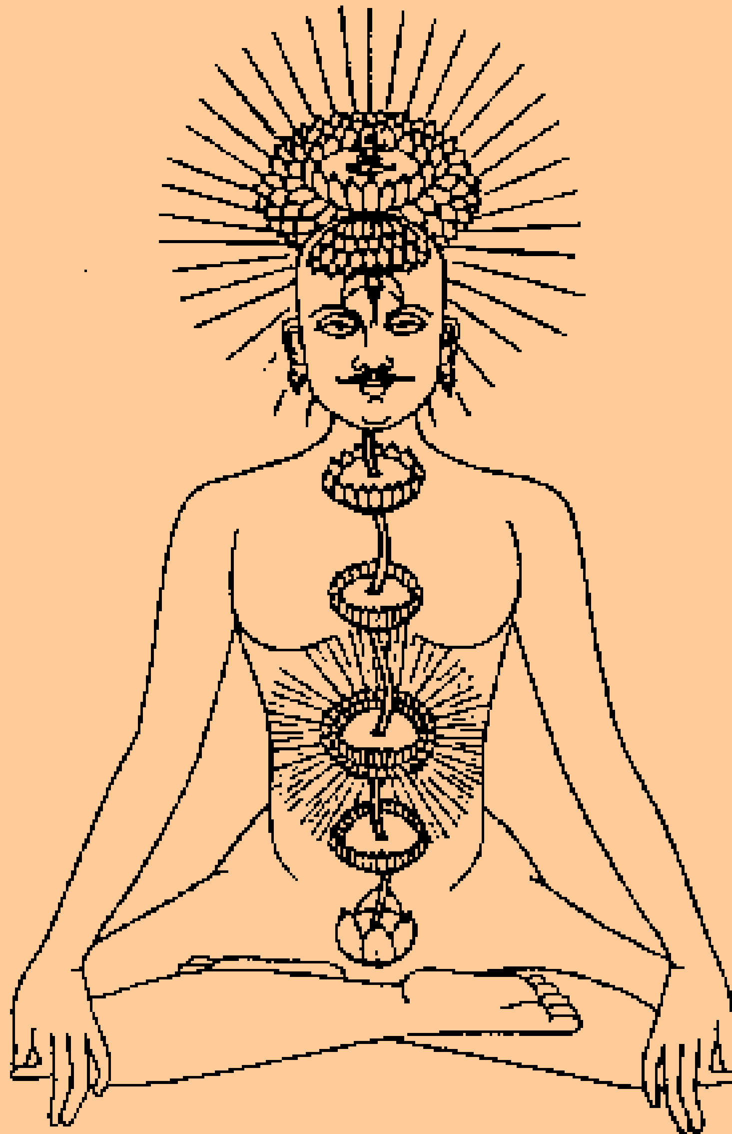
Każdy ruch jaki wykonujemy, ma na celu naprężenie i rozluźnienie kręgosłupa, tak, abyście rzeczywiście mogli – gdy płyn rdzeniowy zacznie wrzeć – poczuć mrowienie ładunku elektrycznego, wędrującego w górę i w dół kręgosłupa. Musicie rozluźnić miednicę, aby pozwolić energii wypływać z kości krzyżowej. Do tego celu zmierza każde ćwiczenie, jakie wykonujemy. Wszystko zaczyna się w rdzeniu kręgowym.

Tantra oddaje do Twojej dyspozycji konkretne, praktyczne techniki. Mają one pomóc Ci wprowadzić się w stan nadwrażliwości, kiedy każdy nerw w Twoim ciele zaczyna wibrować z wyższą częstotliwością. Jest to spowodowane zwiększonym przepływem krwi. Każde zjawisko ezoteryczne można wyjaśnić na płaszczyźnie fizycznej. Nie ma w nich nic tajemnego. My po prostu odzieramy mistycyzm z tajemniczości. Wszystko jest sprawą techniki. Prądy, o których tu mówimy, mogą otworzyć Cię na przyjęcie wyższego poziomu świadomości. Kiedy poznasz tajemnice ciała, poznasz też tajemnice Uniwersum. Wszystko zawarte jest w Tobie. Jesteś dokładną repliką Kosmosu.

Omawiane tu techniki są tylko wstępem, który przygotowuje ucznia do bardziej zaawansowanej pracy. Lecz nawet te wstępne ćwiczenia mają w sobie niezwykłą silę. Mistrzowie Tantry opracowali je po to, aby uzmysłowić Ci, co potrafisz osiągnąć jeszcze przed opanowaniem techniki. Są one jedynie punktem wyjścia, a nie celem samym w sobie.

Głównym ich zadaniem jest przygotowanie do Oddechu Kobry. Wszystkie szkoły Tantry, z Egiptu czy z Chin, z Persji czy jeszcze skądinąd, uczą Uniwersalnego Kosmicznego Oddechu Kobry. Ta

święta technika jest kluczem do Kosmicznej Świadomości.



REZULTATY. Tantryczna Kriya Joga potrafi przynieść rezultaty bardzo szybko. Musicie jednak uprawiać ćwiczenia systematycznie, ponieważ budujecie w swym ciele obwód psychiczny i potrzebujecie około jednego tygodnia, aby zaczął się on kształtować. Nazywamy ten proces “budową złotego ciała światła". Jeżeli odbywasz dwa stosunki seksualne dziennie – wykonując Kosmiczny Oddech Kobry – możesz osiągnąć Najwyższą Powszechną Jedność w ciągu jednego tygodnia.

CELEM JOGI jest w Twoim wypadku poznanie tego, że stanowisz centrum swego Wszechświata, że wszystko promieniuje z Ciebie. Ożywisz energię Kundalini i stopisz się z nią w jedno, kiedy połączysz się ze swym partnerem. Kiedy Ty i Twój partner wykonacie Oddech razem, przestaniecie utożsamiać się ze swoimi oddzielnymi fizycznymi ja i połączycie się z Kosmosem. Istnieć będzie wówczas tylko jedna energia. Wasze ciała “znikną" w tym stanie świadomości.

To, czy stan taki osiągniecie natychmiast, czy też po miesiącach lub latach ćwiczeń, zależy od Waszych nie męczących wysiłków. Nie starajcie się za bardzo. Bawcie się! Poddawajcie się. Niech to będzie coś uroczystego. Nie chodzi tu o skupioną pracę nad czymś, ale o uświadomienie sobie, co to jest. Kiedy się bardzo starasz, krępujesz swoją świadomość. Kiedy nie wysilasz się, świadomość się rozwija.

TWOJE SADHANA. Nie musisz czuć się zobowiązany do codziennego wykonywania ćwiczeń. Mogłoby to spowodować wytwarzanie zbyt wielkiej energii, większej niż potrzeba. Ustal własne tempo pracy i rób przerwy według własnego uznania. Koncentruj się na konkretnej lekcji tak długo, aż ją w pełni opanujesz. Po przerobieniu dwunastu lekcji możesz zmieniać ćwiczenia. Na przykład zajmuj się jogą trzy razy tygodniowo, a co drugi dzień wykonuj ćwiczenia odmładzające, aby ciało mogło się przystosować do zmiany. Cykl składający się z okresów aktywności i wypoczynku zapewnia człowiekowi równowagę.

Dobrze byłoby przeznaczyć poniedziałek, środę i piątek na Kirana Kriya, wtorek i czwartek na Kaya Kalpa, sobotę na całkowitą przerwę i niedzielę wyłącznie na medytacje; stosuj Zasilanie Seksualne, kiedy przygotowujesz się do aktu seksualnego, czyli Obrzędu Maithuna, a także za każdym razem, kiedy chcesz dysponować dodatkową energią (to znaczy zawsze!).

Powinieneś najpierw wykonać trochę ćwiczeń fizycznych, aby zwiększyć wydajność systemu krążenia i uaktywnić swą cielesną strukturę. W rezultacie, kiedy przystąpisz do działań na bardziej subtelnym poziomie, staniesz się w pełni świadom wszystkiego, co dzieje się w Tobie i wokół Ciebie, a kiedy zasiądziesz do medytacji, będziesz mógł przeżyć coś istotnego. W ostatecznym rezultacie wszyscy przeżyją te same doświadczenia. Szkoła tantrycznej Kriya oparta jest na naukowych podstawach. Stąd wykonywanie określonych ćwiczeń prowadzi do przewidywalnych rezultatów.

Istotne, abyście robili to, z czym czujecie się dobrze. W Waszych ćwiczeniach nie powinno się znaleźć nic surowego. Będziecie uczyć się sposobów uaktywniania się i uspokajania, koncentracji umysłu i wyłączania procesu myślenia, dynamizowania się i zapadania w sferę półcienia. Możecie wybierać to, co w danej chwili jest Warn najbardziej potrzebne.

Uboczne rezultaty ćwiczeń tantrycznych

1. ODMŁODZENIE należy do tych efektów, które są pomijane przez większość książek. Regeneracja Twoich organów życiowych, uaktywnienie działania gruczołów seksualnych to najważniejsze czynniki Twojego duchowego rozwoju. Każdy, kto ćwiczy pozycje tantryczne, odkrywa, że zwalniają one proces starzenia się. Rezultaty są widoczne. Zrób sobie zdjęcie, ćwicz przez tydzień techniki odmładzające, a następnie sfotografuj się jeszcze raz. Będziesz zaskoczony!

2. ZDOLNOŚĆ JASNOWIDZENIA pojawia się w sposób naturalny w miarę tego, jak zaczynasz pobudzać czakry w mózgu. Nie potrzebujesz do tego żadnego treningu. Otwarcie się Trzeciego Oka następuje spontanicznie.

3. POGŁĘBIENIE SIĘ STOSUNKÓW. Nauczysz się łączyć ze swoim partnerem na wszystkich poziomach. Ci, których małżeństwo przekształciło się w przedsiębiorstwo zarządzające finansami i wychowujące dzieci, mogą mieć nadzieję na odtworzenie seksualnej dynamiki, która w przeszłości doprowadziła do powstania tego związku.

4. PSYCHOTERAPIA. Uwolnienie się od fobii, nerwic, poczucia krzywdy, zawstydzeń i urazów, jakich doznaliście, a które osłabiają Waszą energię i ograniczają działalność, jest kolejnym rezultatem ćwiczeń tantrycznych. Rozszerzenie świadomości poprzez przyjęcie roli Świadka jest jedynym skutecznym sposobem wyleczenia się z nich.

5. UCZENIE SIĘ PODCZAS SNU. Nocą, kiedy zasypiasz, opuszczasz swe ciało fizyczne i wędrujesz przez wiele wymiarów. Jednym z poziomów jest stan marzenia sennego. Nie musisz czynić żadnych wysiłków, aby wydostać się ze swego ciała. Następuje to automatycznie. Technika napinania– -rozluźniania, Hong-Sau i Oddech Kobry zabiorą Cię z Twego ciała, ale pozostawią Ci pełną świadomość tego, co się dzieje.

Tantryczna Kriya Joga przeniesie Cię do stanu zwanego Bindu – stanu między czuwaniem a marzeniem sennym, w którym pod względem fizycznym pogrążysz się we śnie. Twoja osobowość pozostanie jednak całkowicie przebudzona. Zmieni się jakość Twoich snów. Odkryjesz nową intensywność i znaczenie snów. Prowadź więc dziennik swoich marzeń sennych, aby móc w pełni skorzystać z dobrodziejstw uczenia się lub oczyszczania, jakie zachodzą podczas snów.

6. PRZEPROGRAMOWANIE SWEJ PODŚWIADOMOŚCI. Łatwo jest mówić o roztopieniu swego Ja, znacznie jednak trudniej jest to uczynić. Twoje ego jest wspierane przez umysł podświadomy, zaprogramowany tak, aby się nie zmieniał. Wielu nauczycieli zachęca nas – kierując się dobrymi intencjami – do powtarzania nie kończących się pochwał, co ma doprowadzić do zmiany naszej instynktownej postawy samoobrony, ale te afirmacje są jedynie świadomym mówieniem umysłu do siebie samego. Nie można dotrzeć do podświadomości w ten sposób.

Hipnotyzerzy utrzymują, że komunikują się ze sferę podświadomości poprzez wprowadzenie w trans, podczas którego działalność umysłu świadomego zostaje zawieszona. Próbują oni ograniczyć sferę percepcji medium aż do poziomu, na którym słyszy tylko głos hipnotyzera. Jego sugestie osiągną pewne efekty, nie będą jednak miały trwałego wpływu. Najważniejszym niedostatkiem hipnozy jest to, że nie usuwa ona przyczyny kłopotów. Hipnotyzer może sugerować, że nie odczuwasz już przymusu jedzenia i że Twoje zachowanie w tym względzie się unormuje, lecz przecież każde kłopotliwe zachowanie stanowi zarazem rozwiązanie innego problemu. Konflikt, którego przejawem był głód, pozostaje nie rozwiązany. Znajdzie on sobie inny wyraz, prawdopodobnie bardziej subtelny i trudniejszy do opanowania.

Trans hipnotyczny zaniesie Cię przed drzwi wiodące do medytacji. Wiele tak zwanych technik medytacyjnych jest w istocie hipnozą. Tylko prawdziwa medytacja pozwoli Ci “przeprogramować" komputer, jakim jest Twój umysł i usunąć źródło każdego konfliktu. Wykorzystajcie przedstawiane tu techniki do uporania się z problemami, gdy zaczynają one wyłaniać się na powierzchnię.

Dwie drogi rozwoju duchowego

Mistrzowie dowiedli, że istnieją zasadniczo dwie drogi duchowego rozwoju: Droga Woli i Droga Uległości. Możesz nauczyć się władania sobą albo przez wielkie zdyscyplinowanie, albo zgadzając się na to, aby wszystko toczyło się własnymi torami, pozwalając nieść się Kosmicznemu Nurtowi wszędzie tam, dokąd on zmierza. Pierwsza droga wymaga ogromnej samokontroli, druga – zaufania. W końcu poszukiwacz, który, narzucając sobie dyscyplinę, doszedł tak daleko, jak tylko to możliwe, będzie musiał osiągnąć punkt, w którym i on się podda. To długa, okrężna droga. Innym sposobem jest rozpoczęcie wędrówki od poddania się. Wiele systemów wprowadziło postać guru, któremu trzeba się poddać. Może to być wygodne, ale nie jest konieczne.

Zaprezentujemy tu dwie techniki wpływania na umysł podświadomy. Możesz wybrać tę, która Ci najbardziej odpowiada. Do narzucania woli swojej podświadomości służy Joga Nidra (Sen Jogi). Do obserwowania podświadomości, a w konsekwencji do pozbawiania jej siły, mamy Świadomość Świadka.

JOGA NIDRA – DROGA WOLI. Technika ta jest stosowana przez jogów od niepamiętnych czasów w celu kontaktowania się ze swym umysłem podświadomym. Wykorzystuje ona moment przejścia od świadomości do snu, Bindu, ten moment, kiedy oba umysły, świadomy i podświadomy, są osiągalne. Sugestie powtarzane w tej krytycznej chwili przez pewien czas nieuchronnie zostaną przyswojone.

Można stosować tę technikę do dokonywania takich zmian, jak zerwanie z paleniem, zwiększenie dawki ćwiczeń, my jednak zastosujemy ją najpierw do przełamania niechęci do wykonywania naszych ćwiczeń. Opór bowiem wystąpi z całą pewnością. Droga, którą obraliśmy, jest trudna,

ponieważ wymaga spojrzenia w oczy prawdom, przed którymi dotychczas uciekaliśmy, informacjom o sobie, których nie chcieliśmy przyjąć. Przywiedzie ona nasze umysły do stanu, jakiego dotychczas nie znaliśmy. Zmiana jest najbardziej przerażającą w życiu rzeczą, nieznaną sytuacją, wobec której nie mamy pewności, jak postępować. Poddanie się działaniu Kosmicznego Ognia wymaga wielkiej odwagi i ufności. Jeżeli poważnie podchodzisz do ćwiczeń Tantry, zastosuj technikę Jogi Nidra do nastawienia swej podświadomości na nadchodzącą zmianę, do podjęcia postanowienia w obliczu Kosmosu, do zobowiązania się na rzecz własnego rozwoju, że jesteś gotów zastosować się do instrukcji. W każdej lekcji prosimy Cię o skoncentrowanie się na niektórych aspektach swego programowania. Użyj Jogi Nidra do zasugerowania swej podświadomości, że zgadzasz się na wyjawienie jej sekretów.

ŚWIADOMOŚĆ ŚWIADKA – DROGA PODDANIA SIĘ. Kosmos zawsze chce Cię uczyć i tylko czeka na moment, kiedy będziesz gotowy. Prawdę mówiąc, cały czas stwarza Ci okazje do uczenia się i do wznoszenia się na wyższy poziom. Bardzo możliwe, że uważasz je za denerwujące, za męczące i robisz wszystko, aby ich uniknąć. W stanie Świadomości Świadka w pełni przeżyjesz coś, uczujesz, pomyślisz, odniesiesz wrażenie, a jednocześnie przyjrzysz się tym uczuciom, myślom i wrażeniom obiektywnie, zachowując pełną świadomość. Wtedy to myśli i uczucia zaczną tracić panowanie nad Tobą i przestaną Cię denerwować. Może wtedy rozpocząć się odrzucanie tych warstw umysłu, które przyzwyczaiłeś się uważać za część siebie samego. Istnieje jedna prosta postawa, którą musisz sobie narzucić: Kosmos daje mi dokładnie to, czego potrzebuję. Wszystko to, co dzieje się ze mną, jest właściwe, i ja wyciągnę z tego wnioski. W niżej opisanych ćwiczeniach znajdziesz wiele możliwości wypróbowania tych dwóch zasadniczych podejść do kwestii rozszerzenia świadomości.

Ćwiczenia indywidualne

BUDOWANIE ENERGII KRIYA (napięcie-rozluźnienie) pobudza cale ciało, zapalając – jak świąteczną choinkę – każdy punkt energetyczny (akupunktury). Oczyszcza to nadi (kanały przepływu energii), pobudzając w ten sposób Kundalini, a więc powiększając Twoje pole energetyczne. Dopływ energii wprowadza Cię także w stan zrównoważonego czuwania,

Bidnu, stan świadomości pomiędzy snem a przytomnością, kiedy autosugestia jest najsilniejsza.

Standardowy repertuar większości specjalistów od zwalczania stresów jest uboższą odmianą tego procesu. Wzbogacenie go przez dodanie wrażeń wzrokowych i ćwiczeń oddechowych sprawia, że staje się on nieporównanie skuteczniejszy.

Część A. Wstrząśnij mięśnie i przygotuj je do głębokiego rozluźnienia i przypływu energii. Poruszaj się powoli. Staraj się poczuć energię, która przepływa przez Twoje ciało.

1) Połóż się na plecach, z dłońmi zwróconymi wierzchem do góry.

2) Podnieś lewą nogę najwyżej jak możesz i nagle pozwól jej opaść. Podnieś prawą nogę i pozwól jej opaść. Podnieś lewe ramię i pozwól mu opaść. Podnieś prawe ramię i pozwól mu opaść.

3) Powtórz to jeszcze dwa razy.

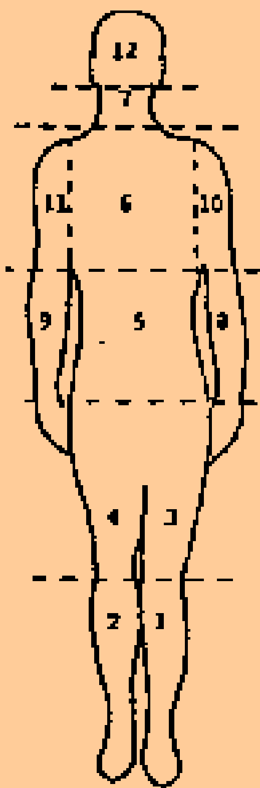
Część B. Aby otworzyć płuca, rozciągnąć i naoliwić kręgosłup.

1) Leżąc na plecach zrób wdech, jednocześnie przenosząc ramiona nad głowę i wyciągając je tak, aby dotknąć podłogi.

2) Wstrzymaj oddech i napnij plecy. Napnij palce u stóp, aby rozciągnąć mięśnie nóg.

3) Zrób wydech, jednocześnie rozluźniając mięśnie nóg i podnosząc ramiona ponad twarz.

4) Powtórz ćwiczenie jeszcze dwa razy.



Część C. Aby naładować ciało energią i osiągnąć Bindu.

Przyjmijmy, że ciało jest podzielone na 12 części:

1) lewe podudzie

2) prawe podudzie

3) lewe udo

4) prawe udo

5) część środkowa

6) klatka piersiowa

7) szyja

8) lewe przedramię

9) prawe przedramię

10) lewe ramię

11) prawe ramię

12) głowa

Połóż się na plecach w wygodnej pozycji z dłońmi zwróconymi wierzchem ku podłodze i spoczywającymi na udach. Napnij i rozluźnij każdą część ciała w takiej kolejności, jak na rysunku. Podczas napinania rób wdech, podczas rozluźniania rób wydech, wyobrażając sobie energię, która napływa do tej części ciała z rdzenia przedłużonego (u podstawy czaszki, gdzie rdzeń kręgowy łączy się z mózgiem). Spojrzyj na Trzecie Oko.

Po opanowaniu tej techniki możesz napiąć równocześnie dwie symetryczne części ciała, np. lewe i prawe podudzie.

Ustal czas na codzienne ćwiczenia i prowadź dziennik swoich przeżyć.

Możesz zastosować technikę napinania-rozluźniania do leczenia samego siebie. Napnij tę część ciała, która wymaga leczenia, jednocześnie robiąc wdech i wyobrażając sobie prane wpływającą poprzez rdzeń przedłużony do tej części. Należy również skupić uwagę na rdzeniu. Rozluźnij chorą część ciała, robiąc jednocześnie wydech i nadal wyobrażając sobie, jak prana dopływa do tego miejsca. Można powtarzać ten proces tyle razy, ile – Twoim zdaniem – jest konieczne do wyleczenia.

Część D. Autosugestia. W tym momencie możesz przywołać do mózgu postanowienia, które chcesz wprowadzić do umysłu podświadomego. Będzie on wtedy otwarty i gotów na ich przyjęcie.

Część E. Joga Nidra. Joga Nidra jest długotrwałą, kierowaną medytacją. Możesz iść tą drogą samodzielnie.

Ćwiczenia we dwoje

DOŚWIADCZANIE POBUDZENIA ZMYSŁOWEGO

Zapewnijcie sobie godzinę niezmąconego spokoju. Przygotujcie jak najwięcej rzeczy z różnego materiału i o różnej temperaturze: pióro, kawałek satyny, trochę lodowatej wody, jajko, perfumy, różnorodną muzykę, od zwyczajnej do podniosłej, tacę z urozmaiconym jedzeniem itp. Niech

wyobraźnia Warn podpowie. Oczywiście, nie wolno mieć nic trującego czy szkodliwego.

Poproś swoją partnerkę, aby położyła się na stole do masażu, łóżku czy na podłodze, tam, gdzie Warn obojgu najwygodniej. Delikatnie zakryj oczy partnerki. Spraw, aby doświadczyła ona czegoś nieoczekiwanego: dotknięcia, smaku, zapachu, dźwięku. Niech stanie się to dla Was obojga twórczą przygodą.

Po pewnym czasie zamieńcie się rolami, aby każde z Was było dającym i biorącym. Zazwyczaj mężczyzna lepiej się czuje dając niż biorąc. Niech więc on pierwszy będzie tym, który daje.

Po takiej uczcie dla zmysłów przejdziecie do ćwiczenia Świadomości Świadka. Twój umysł musi wyraźnie rozróżniać trzy elementy: i) bodźce, jakie otrzymujesz; 2) reakcję Twojego ciała na te bodźce; 3) własne obserwacje tych reakcji. Musicie zachować trochę dystansu, aby pozostać chłodnym obserwatorem. Będziecie powtarzać sobie: “Oto obserwuję, jak mój nos wącha perfumy. Obserwuję, jak moja skóra reaguje na lodowatą wodę."

Rób przerwy, podczas których nie oddziałują żadne bodźce. W takich chwilach nastaw się na dochodzące do Ciebie dźwięki, wczuwaj się w ucisk w miejscach, w których ciało kontaktuje się z podłogą czy z łóżkiem.

Następnie wejrzyj w siebie i poczuj to, co dzieje się w mięśniach, ich napięcie czy mrowienie. Wejrzyj we wszystkie swoje organy i uświadom sobie, co się w nich dzieje.

Oddaj się całkowicie obserwacjom. Przenoś się tam i z powrotem pomiędzy bodźcami ze świata zewnętrznego a reakcjami Twojego wewnętrznego świata. Przyglądaj się, jakbyś nigdy dotychczas tego nie robił, jak system nerwowy łączy Ciebie (Twoją świadomość) z ciałem i Twoim środowiskiem.

Jest to pierwszy krok ku opanowaniu jednej z najważniejszych technik, jakie w ogóle zostały wynalezione, pierwsze zetknięcie z jedną z najwyższych form psychoterapii. Jeśli ją opanujecie, uwolni Was od przeszłości i pozwoli wam żyć całkowicie w teraźniejszości.

Jeśli zaczęliście to ćwiczenie w nastroju zabawy, może ono przekształcić się w bardzo zmysłowy akt miłosny. Jeśli nie, też dobrze. Nie psujcie tego procesu podchodząc do niego z nadmiernymi oczekiwaniami.

Świadomość

1. ĆWICZ ŚWIADOMOŚĆ ŚWIADKA, gdy pogrążony jesteś w medytacji lub przy każdej innej okazji w ciągu dnia. Im częściej będziesz pamiętać o wykonywaniu tych ćwiczeń, tym szybsze uczynisz postępy. Po prostu obserwuj samego siebie z pewnego dystansu, odbierając bodźce z wewnętrznego i zewnętrznego świata. Rozróżniaj trzy odrębne elementy:

bodźce, odczuwanie i obserwacje.

2. ZACZNIJ ZAPISYWAĆ SWOJE SNY w dzienniku. W miarę ćwiczeń będą one nieść coraz większe przesłanie, a także leczyć.

3. WYKORZYSTUJ SWÓJ DZIENNIK do analizy różnych aspektów życia. Zechciej także notować to, czego doświadczasz w przełomowych chwilach, jak również to, co przeżywasz, kiedy zaglądasz w swoje wnętrze.

1) Zastanówcie się nad swoją postawą wobec tak zwanego konfliktu między seksem a życiem duchowym. Oczywiście, uważacie się za ludzi seksualnie wyzwolonych. Cofnijcie się myślą do zachowań, jakie narzucono Warn w dzieciństwie czy to słowami, czy – co jeszcze bardziej rujnujące – bez słów. Przypomnijcie sobie, jak wstydziliście się swego ciała i swoich uczuć seksualnych;

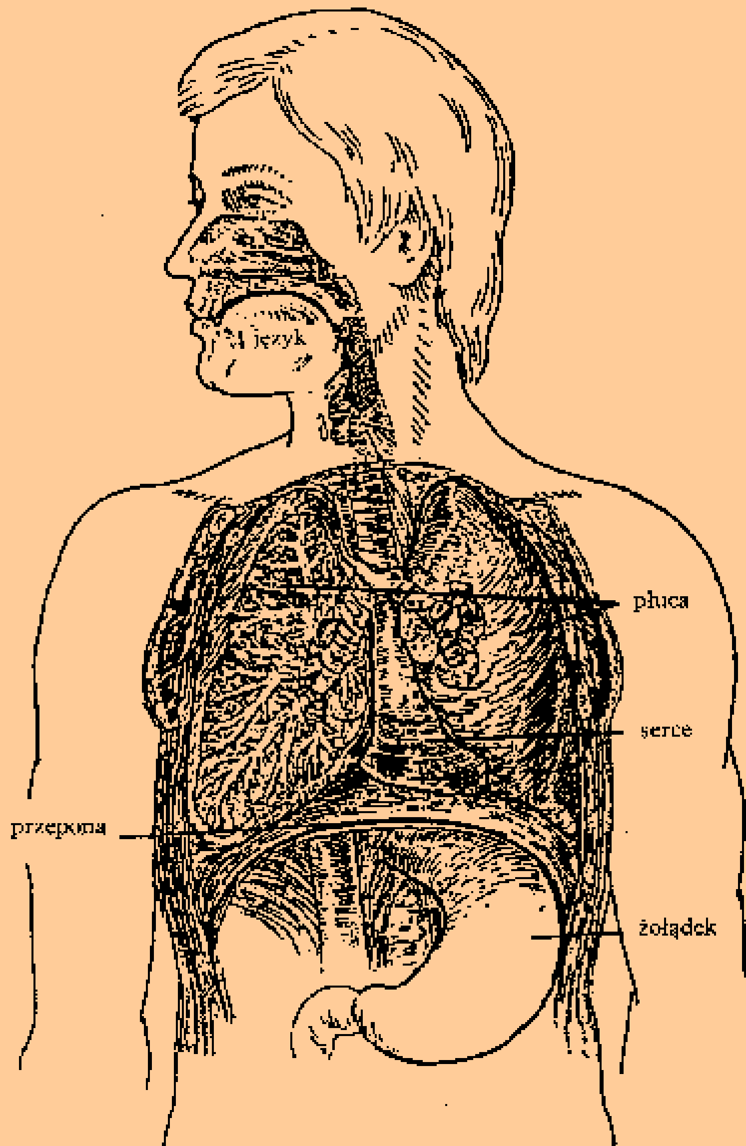
przypomnijcie sobie zmieszanie z powodu pierwszej miesiączki czy pierwszego nocnego wytrysku; zaskoczenie, gdy stwierdziliście, że Wasi rodzice czy kapłani mają życie seksualne; strach na myśl o tym, że świat się zawali, gdy zostaniecie przyłapani na zabawie “w doktora" czy też na innych dziecięcych praktykach, które przerażały Waszych rodziców. Te wspomnienia ciągle w Was żyją i blokują Waszą energię seksualną.

2) Cofnijcie się pamięcią do wszystkich Waszych doświadczeń i partnerów seksualnych. Jak często naprawdę znajdowaliście satysfakcję, jak często zaś rozczarowanie? Czy pielęgnowaliście myśl o tym, że może coś jest z Wami nie w porządku, że czegoś Warn brakuje? Powiedzcie prawdę!

3) Jeżeli obecnie jesteście z kimś związani, istnieje wielkie prawdopodobieństwo, że jedno z Was, lub oboje, jesteście nieusatysfakcjonowani, znudzeni lub rozczarowani swym życiem seksualnym. Wiecie także, że przyznanie się do tego, choćby tylko przed sobą samym, może zniszczyć Wasz związek. A może to, co macie, jest wspaniałe i nie chcecie ryzykować zmiany? Niezwykle rzadko można znaleźć parę, która chce wspólnie pójść ścieżką tantryczną. Zbyt wielki jest niepokój, że jakakolwiek zmiana może doprowadzić do rozbicia tego związku. Musicie stworzyć głębokie porozumienie i zapewnić się nawzajem, że Wasza miłość jest silniejsza niż strach. Jeśli nie jesteście związani, a chcielibyście mieć kogoś, to czy jesteście gotowi spojrzeć prawdzie w oczy i odpowiedzieć sobie na pytanie, dlaczego nikogo nie znajdujecie? Jak doprowadziliście do tego? Jak możecie to zmienić, gdy będziecie gotowi?

Wstecz / Spis Treści / Dalej

LEKCJA 2: ODDECH I ENERGIA PRANICZNA



ODDECH CAŁKOWITY. Czy zapragniesz doświadczyć stanu wyższej świadomości, zwiększonej wrażliwości psychicznej, poprawy zdrowia (fizycznego lub psychicznego), czy też pełnego cielesnego orgazmu, kluczem do tego jest pogłębienie oddechu. Zamknij na chwilę oczy i, niczego nie zmieniając, obserwuj jak oddychasz. Prawdopodobnie zauważysz, że Twój oddech jest płytki i dość szybki. Niestety, w naszej cywilizacji jest to normalne zjawisko. Jogowie kładą wielki nacisk na naukę powolnego i głębokiego oddychania, całkowitego napełniania płuc i ich zupełnego opróżniania. Ty również zauważysz, że z chwilą, gdy, zamiast polegać na automatycznym funkcjonowaniu płuc, zyskasz świadomość tego, jak oddychasz. Twój sposób oddychania się zmieni. Świadome oddychanie jest podstawą kontrolowania oddechu.

Zobacz, jak wielkie są płuca. Mają one trzy oddzielne komory, czyli płaty. Jednak płaty dolne i górne są używane bardzo rzadko. Większość ludzi oddycha tylko płatami środkowymi. Przyjrzyj się śpiącemu niemowlęciu. Zauważysz, że oddech napełnia powietrzem najpierw brzuch dziecka, a potem klatkę piersiową. Jest to naturalny sposób oddychania. Większość ludzi wykorzystuje mniej niż jedną siódmą pojemności płuc, wdychając każdorazowo około pół litra powietrza. Całkowicie rozszerzone płuca mogą przyjąć około trzech i pół litra powietrza. Kiedy dostarczamy organizmowi więcej tlenu, każda komórka każdego organu odżywia się lepiej i staje się zdolna do znacznie efektywniejszego wykonywania zadań. Dostarczenie większej ilości tlenu do neuronów mózgu uaktywnia go, powoduje powstawanie wyraźniej szych i silniejszych impulsów, co sprawia, że zmysły stają się bardziej wyczulone i że wzmacnia się cały system nerwowy. Stajemy się bardziej świadomi subtelnych zjawisk energetycznych, jakie wokół nas zachodzą.

Wstrzymanie na chwilę oddechu daje krwi dodatkowy czas na uwolnienie się od ładunku zanieczyszczeń i

wchłonięcie większej ilości tlenu. Dodatkowa dawka tlenu w organizmie ma niezwykłe działanie lecznicze i odmładzające. (technika hiperdotleniania może np. w szybkim czasie przywrócić posiwiałym włosom ich pierwotny kolor).

Wydech jest to metoda uwalniania organizmu od dwutlenku węgla i niektórych innych zanieczyszczeń, będących rezultatem przemiany materii. Gdy odpady te nie są starannie usuwane, komórki niszczeją i stają się podatne na choroby. Nieświadome oddychanie rzadko całkowicie oczyszcza płuca.

DOSTĘP DO NIEŚWIADOMOŚCI. System nerwowy jest podzielony na dwie części: ośrodkowy układ nerwowy i autonomiczny układ nerwowy, który automatycznie (podświadomie) reguluje funkcje organizmu. Oddychanie – chociaż zazwyczaj odbywa się bez udziału świadomości – spośród wszystkich funkcji automatycznych jest najbardziej podatne na kontrolę. Stanowi ono zatem most pomiędzy świadomą a nieświadomą pracą naszego ciała-umysłu.

OCHRONA ZDROWIA. Autonomiczny układ nerwowy jest również podzielony na dwie części: układ sympatyczny (współczulny) i parasympatyczny (przywspółczulny). Układ parasympatyczny wytwarza stan odprężenia i ogólnego zadowolenia. Wciąganie powietrza głęboko do brzucha uruchamia system parasympatyczny, stąd uspokajające oddziaływanie Oddechu Całkowitego. Płytkie oddychanie zapewnia dominację układu sympatycznego, systemu, który przygotowuje Cię do walki lub ucieczki przed niebezpieczeństwem. Oddech płytki i szybki sygnalizuje Twojemu organizmowi, że coś Ci zagraża. Napięcie związane z ciągłym stanem czujności jest znanym czynnikiem wywołującym większość chorób. Opanowanie umiejętności wyłączania tego systemu alarmowego i powrotu do odprężenia to jedno z głównych rezultatów Oddechu Całkowitego.

Zwolnienie rytmu oddychania wywołuje ogromne zmiany zarówno w ciele, jak i umyśle. Przeciętny człowiek oddycha około piętnastu razy na minutę. Zwolnienie do ośmiu oddechów na minutę sprawia, że przysadka zaczyna funkcjonować w sposób optymalny. Reguluje ona działanie innych gruczołów, zapewniając właściwą równowagę hormonalną, co stanowi podstawę wspaniałego zdrowia.

OTWIERANIE KANAŁÓW PSYCHICZNYCH. Kiedy oddychasz rzadziej niż cztery razy w minutę, w pełni zaczyna funkcjonować szyszynka. Gdy przysadka i szyszynka są pobudzone, zaczyna funkcjonować Trzecie Oko i bez trudu osiągamy zdolność jasnowidzenia.

ODDYCHANIE ŚWIADOME. Dzieci są przynoszone na ten świat w okrutny sposób, z pełną obojętnością wobec ich uczuć. Lekarze przecinają pępowinę zanim drobniutkie płuca zdążą się oczyścić z płynu, który wypełniał je w łonie matki. W rezultacie pierwszy oddech dziecka, kiedy to przez delikatną tkankę po raz pierwszy przedziera się powietrze, jest wykonywany w panice, w dotkliwym bólu. Większość z nas nigdy nie uwolniła się od tego doświadczenia i nigdy, z obawy przed bólem, nie bierze pełnego oddechu.

Zrozumieliśmy już jako dzieci, że nasza żywotność jest nie do przyjęcia dla półżywych rodziców. Dysponowanie zbyt wielką energią wpędzało nas w kłopoty. Bardzo wcześnie więc nauczyliśmy się, że kiedy coś jest przerażające lub zbyt bolesne, możemy na chwilę przytłumić naszą wrażliwość, wstrzymując oddech. Wywoływało to stan odrętwienia i pozwalało nam przetrzymać wiele sytuacji, do których rozwiązania nie byliśmy przygotowani. Nauczyliśmy się także, że gdy narastały w nas uczucia, które były nie do zaakceptowania przez rodziców czy nauczycieli, mogliśmy je wyłączać, zwalniając oddech. Kiedy jesteśmy źli, oddychamy w pewien szczególny sposób, kiedy natomiast przestajemy tak oddychać, to uczucie gniewu nas opuszcza. I na odwrót, aktor, który chce wywołać w sobie gniew, robi to oddychając we wspomniany przed chwilą szczególny sposób. Zasada ta odnosi się do każdego uczucia. Gdy stajemy się podnieceni seksualnie, również zaczynamy oddychać szczególnie. Przez zmianę tego sposobu oddychania możemy stłumić podniecenie. Każdy człowiek stale, nieświadomie, automatycznie reguluje swoje uczucia za pośrednictwem oddechu.

Aczkolwiek samoregulacja ma swoje dobre strony i pomaga nam przetrwać w tym chorym świecie, ma też fatalne następstwa. Owszem, chroni nas ona przed nadmiernym bólem, złością, strachem czy seksualnym podnieceniem, ale zarazem zamyka nas na wszystko, co stara się w nas rozwinąć – na wielkie pragnienie miłości, na wielką przyjemność, jaką sprawia to, że jesteśmy bliscy komuś bardzo specjalnemu, na wielką radość, jaką daje samo życie. Ograniczamy się do bardzo wąskiej sfery doświadczenia i nie podejmujemy ryzyka związanego z uwolnieniem naszych uczuć i świadomości ze wszystkiego, co je krępuje.

Dzięki temu samemu mechanizmowi, który wykorzystujemy do tłumienia uczuć, gdy oddychamy w pewien szczególny sposób, możemy dotrzeć do ciemnych i ukrytych stron naszej duszy i przywrócić je świadomości. Te uczucia nigdy nie zostały przegnane. Leżą zagrzebane w ukryciu. Nieuświadomione, nigdy nie rozpoznane, nie uznawane, żyją spokojnie własnym życiem, poza naszą kontrolą. Dawne strachy, krzywdy, urazy pozostałe z dzieciństwa, ciągle w sposób pośredni deformują nasze przeżycia, sabotują nasze dobre intencje. Przy świadomym oddychaniu te zagrzebane gdzieś problemy zaczynają wyłaniać się na powierzchnię, co daje szansę potraktowania ich z perspektywy dorosłego człowieka. Możemy powoli przedzierać się przez te nagromadzone uczucia, doznawać ich, obserwować, jak ich doświadczamy i wreszcie rozładować je.

W końcu stajemy się wolni i możemy przeżywać to, co niesie nam chwila. Rodzi się gniew, zauważamy to, przeżywamy i przy następnym oddechu już go nie ma. Nie zatrzymujemy go w sobie. Głębokie oddychanie podczas przerażającej sytuacji przekształca ją we wspaniałą przygodę. Bez trudu można ocenić wartość tej zasady: strach plus tlen równa się podniecenie.

W miarę tego, jak stajemy się świadomi procesów zachodzących nieustannie w naszym ciele, uczymy się

uświadamiać sobie procesy zachodzące w każdej chwili w naszych myślach i uczuciach. Dopóki nie podejmiemy decyzji o zachowywaniu tej świadomości, będziemy maszerować, jak roboty, przez codzienną rutynę i nawyki, broniąc się przed wszystkim, co znajduje się poza tymi ciasnymi, lecz bezpiecznymi granicami doświadczenia. To spacer lunatyka. To życie nieświadome.

DLACZEGO NIE JEST TO POWSZECHNIE ZNANE? Dlaczego lekarze nie informują ludzi, że głębokie oddychanie zapewni im pogodę i zdrowie? Chodzi o to, że proces przebudzenia się jest przerażający. Im bardziej stajemy się cywilizowani, im głębiej zanurzamy się w świat abstrakcji tworzonych przez intelekt, tym dalej odsuwamy się od sfery uczuć i bezpośredniego doświadczania życia. Lekarze są największymi intelektualistami. Decyduje o tym mechanizm selekcji przy naborze do uczelni medycznych. Ludzie ci są najmniej predestynowani do przedzierania się przez ponure głębie nagromadzonych przez całe życie, lecz nie odczuwanych uczuć.

Od czasu do czasu pojawiają się wśród nas nauczyciele i wskazują nam drogę. Zazwyczaj kończą na krzyżu, skazani na wypicie cykuty lub wygnanie czy jako pustelnicy. Zdecydowana większość ludzi nie jest gotowa zmierzyć się ze swoimi demonami, stróżami tych ciemnych rejonów. Tylko niewielu decyduje się na skok w nieznane, na przedzieranie się przez warstwę nie rozliczonych doświadczeń, na życie na nowych poziomach świadomości, na ostateczne odnalezienie samych siebie.

Prana i ciała energetyczne

PRANA, SIŁA ŻYCIA. Energia, która zapewnia aktywność ciała fizycznego, przechodzi przez ciało ezoteryczne w formie prany, siły życia. Jest ona czynnikiem, który odróżnia istoty żywe od martwych. Z odejściem prany ustaje życie. Przyjmujemy nieco prany wraz z pożywieniem, głównie jednak wchłaniamy ją, kiedy oddychamy.

WDECH, PRZERWA, WYDECH. Głębokie oddychanie z pełnym i powolnym wdechem pozwala na pozyskanie możliwie jak największej ilości energii pranicznej. Wdech jest tą fazą cyklu oddychania, która pozwala najskuteczniej dokonywać sugestii w stosunku do umysłu podświadomego.

Myśl zostaje poniesiona astralnymi kanałami wraz z praną i pozostawiona w ośrodkach, które kontrolują Twoje życie. Przepływ astralny ustaje podczas wstrzymania oddechu. Jest to najlepsza pora na skoncentrowanie umysłu. Twierdzi się, że najlepsze medytacje uzyskuje się w przerwie między wdechem a wydechem. Staranny wydech usuwa trujące zanieczyszczenia i pozwala na przyjęcie zwiększonego zastrzyku energii. Podczas wydechu jesteś zdolny do przekazywania energii kochance lub leczenia kogoś chorego.

CIAŁO FIZYCZNE nie powinno być niedoceniane. Oświecenie zachodzi na poziomie fizycznym, a nie w abstrakcyjnej przestrzeni. Wszystkie metafizyczne procesy można wyjaśnić za pomocą pojęć fizjologicznych: procesów przemiany materii, hormonów, wydzielania wewnętrznego itp. Ciało fizyczne jest domem świadomego umysłu. Rozszerzona świadomość powstaje wtedy, kiedy śpiące komórki mózgu zostają uaktywnione. Aby wejrzeć w sferę ezoteryczną, musimy zacząć pracę na poziomie fizycznym. Musimy zacząć tam, gdzie się znajdujemy.

CIAŁO ETERYCZNE (PRANICZNE) wykracza około ośmiu centymetrów poza granice ciała fizycznego. Nadwrażliwemu oku jawi się ono jako błękitnawa poświata otaczająca ciało fizyczne. Poprzez tę praniczną powłokę energia przedostaje się do ciała fizycznego i ożywia je. Dzięki pracy nad oddechem staniesz się wkrótce wrażliwy na tę subtelną warstwę swojej istoty. Jest to dom umysłu podświadomego. To z nim nawiązany zostaje kontakt podczas hipnozy, ponieważ jest on wysoce podatny na sugestię.

CIAŁO ASTRALNE otacza ciało praniczne warstwą grubości 0,5 – 1 metra. Jest to aura, w której osoby nadwrażliwe psychicznie rozróżniają kolory i symbole, przedstawiające Twój stan psychiczny. Właśnie dzięki tej energii funkcjonuje i łączy Cię z otoczeniem pięć zmysłów. Ta zmysłowa percepcja stymuluje uczuciową reakcję w mózgu. Kiedy ktoś staje zbyt blisko Ciebie, wkraczając w Twoją przestrzeń astralną bez zezwolenia, czujesz się nie najlepiej. Jest to także dom Nieświadomości Zbiorowej, bank danych Wszechświata.

CIAŁO MYŚLOWE można dostrzec w odległości od trzech do pięciu metrów od ciała fizycznego. W miarę tego, jak stajesz się coraz bardziej zestrojony z nowym poziomem energii, zwiększa się zasięg zmysłów. Nie jest to percepcja ponadzmysłowa, ponieważ nie wymaga ona niczego nadzwyczajnego. Jest to tylko rozszerzenie tego, czym już dysponujesz.

Mistrzowie mówią o kilku innych ciałach, jeszcze bardziej subtelnych niż te, które wymieniliśmy, ich istnienie jest jednak niemożliwe do pojęcia przez normalny umysł.

Nasze pojmowanie Boga

Twierdzi się, że człowiek został stworzony na obraz i podobieństwo Boga. Naszym jednak zdaniem to człowiek tworzy Boga, który jest odzwierciedleniem wyobrażenia człowieka o sobie samym. Wraz z rozszerzeniem się naszej świadomości dostrzegamy siebie w pełniejszy sposób. Wraz z naszym rozwojem rozwija się nasze pojmowanie Boga.

Niewykształcony umysł może dać sobie radę jedynie z ciałem fizycznym i ograniczonymi pięcioma zmysłami. Jego Bóg wygląda jak człowiek i zachowuje się jak ojciec, który żąda posłuszeństwa i grozi karami.

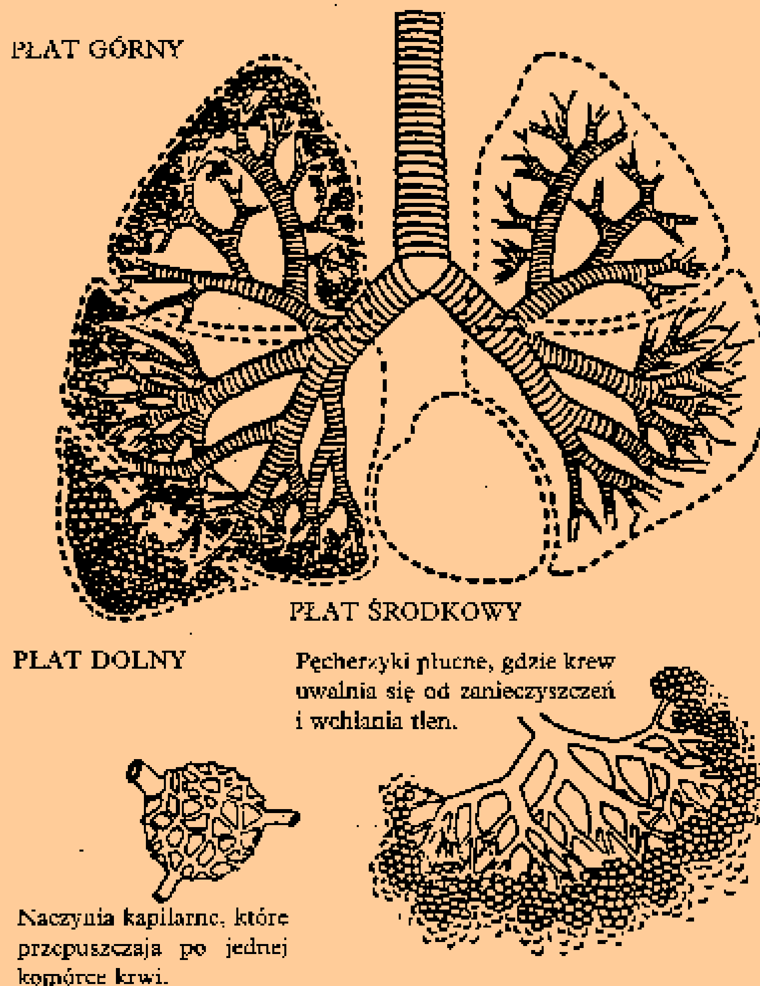
Po pewnym udoskonaleniu zmysły potrafią widzieć, czuć, słyszeć życie na subtelnym poziomie ciała eterycznego. Ten, kto jest świadomy istnienia tego poziomu, może pojąć Boga jako treść poza formą.

Tantryczne techniki są tak opracowane, aby kierowały energię ku kręgosłupowi i pobudzały rozwój Kundalini. Kiedy to nastąpi i doświadczysz chwili oświecenia, ujrzysz boskość we wszystkim, co zostało stworzone, i przestaniesz traktować Boga jako coś odrębnego od Ciebie.

Ćwiczenia indywidualne

1. TRZĘSIENIE SZAKTI

Zacznij trząść swym ciałem. Spraw, żeby każda część się ruszała. Gdy całkowicie oddasz się temu. Twoje ciało przejmie kontrolę nad wszystkim i poczujesz się, jakby to Tobą potrząsano. Rób to przez przynajmniej pięć, a nawet do piętnastu minut. Pomaga w tym odpowiednia muzyka. Dobierz taką, która jest przede wszystkim rytmem. Doskonale są hawajskie bębny. Po skończeniu ćwiczenia usiądź spokojnie i poczuj, jak energia kipi w Twoim ciele.



2. PRZYGOTOWANIE DO ODDECHU CAŁKOWITEGO

Aby pomóc Ci opanować sztukę Oddechu Całkowitego, wyodrębnimy dziewięć części płuc i skoncentrujemy się na rozszerzaniu kolejno każdej z nich. Usiądź na krześle z wysokim oparciem lub na podłodze przy ścianie.

Część A. Płat dolny

1) Aby rozszerzyć dolną część płuc, musisz nadąć brzuch (nawet jeśli wydaje Ci się to mało pociągające). Należy bowiem zrobić miejsce na powietrze. Połóż dłonie z przodu klatki piersiowej na jej dolnej części. Wdychając rozszerz żebra tak, aby naparły na dłonie. Podczas wydechu rozluźnij żebra i wciągnij brzuch.

2) Podczas ponownego wdechu przesuń ręce na boki dolnych żeber i skoncentruj uwagę na częściach klatki piersiowej znajdujących się pod dłońmi.

Zrób wydech i zwróć uwagę na to, jak boki klatki piersiowej wracają do normalnego położenia.

3) Aby obserwować rozszerzanie się tylnej części klatki piersiowej, zrób wdech i poczuj, jak plecy naciskają na oparcie krzesła czy na ścianę. Zrób wydech i zauważ, jak żebra wracają do normalnego położenia.

4) Wykonaj teraz trzy poprzednie ćwiczenia podczas jednego oddechu. Powoli wciągając powietrze do płuc, rozszerz przód, boki i tył dolnej części klatki piersiowej. Wstrzymaj oddech. Zrób wydech i zwróć uwagę, jak tors się zmniejsza.

Część B. Płat środkowy

1) Połóż dłonie na piersiach. Podczas wdechu skoncentruj uwagę na przednie) części żeber środkowych. Zauważ,

jak dłonie się unoszą, gdy klatka piersiowa się poszerza. Zrób wydech i zwróć uwagę, jak klatka piersiowa powraca do poprzedniego położenia.

2) Dotknij dłońmi boków klatki piersiowej na poziomie sutków. Skoncentruj uwagę na bokach i na tym, jak podczas oddychania rozszerzają się i powracają do normalnego położenia.

3) Poczuj, jak podczas oddechu plecy dotykają oparcia krzesła i jak się rozszerza ich część środkowa.

4) Podczas jednego oddechu rozszerz przód, boki i tył klatki piersiowej. Wstrzymaj oddech. Zrób wydech i zwróć uwagę, jak zmniejsza się klatka piersiowa.

Część C. Płat górny

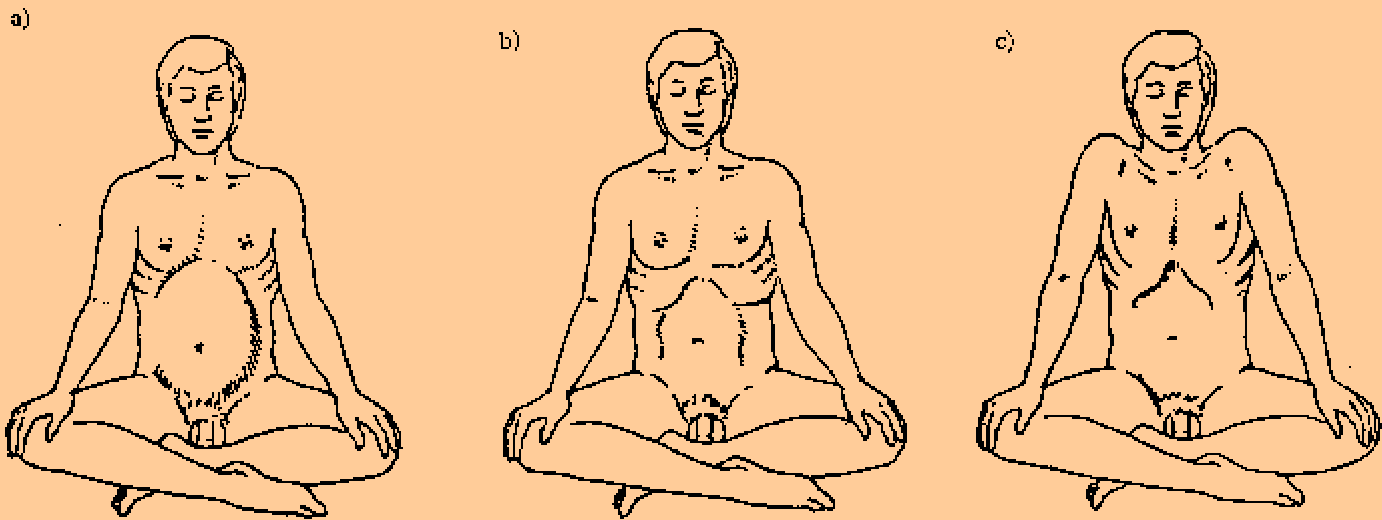
1) Połóż dłonie na obojczyku. Zrób wdech i poszerz klatkę piersiową, unosząc barki do poziomu uszu. Zrób wydech i powróć do normalnej postawy.

2) Włóż dłonie pod pachy, wierzchem ku żebrom, i zrób wdech (rozszerz klatkę), ponownie unosząc barki. Zrób wydech.

3) Zwróć uwagę, jak podczas wdechu barki napierają na ścianę lub krzesło. Wstrzymaj oddech. Zrób wydech i staraj się poczuć, jak zmniejsza się ten napór.

4) Podczas jednego oddechu rozszerz, unosząc barki, górną część płuc: ich przód, boki i tył. Wstrzymaj oddech na chwilę i rozluźnij się. Ćwicz tę technikę do momentu, gdy podczas pełnego rozszerzenia poczujesz się swobodnie i naturalne. Będziesz wówczas przygotowany do Oddechu Całkowitego.

3. TECHNIKA ODDECHU CAŁKOWITEGO



Oddychaj tylko przez nos.

1) Usiądź w pozycji medytacyjnej lub na krześle.

2) Zamknij oczy i skoncentruj się na miejscu między brwiami, znanym jako Trzecie Oko.

3) Zrób wdech, licząc do pięciu (przez około pięć sekund), napełniając powietrzem brzuch (a), a potem klatkę piersiową (b) jak balon. Podciągnij barki w górę i do przodu, aby napełnić górę płuc (c).

4) Wstrzymaj oddech i policz do pięciu.

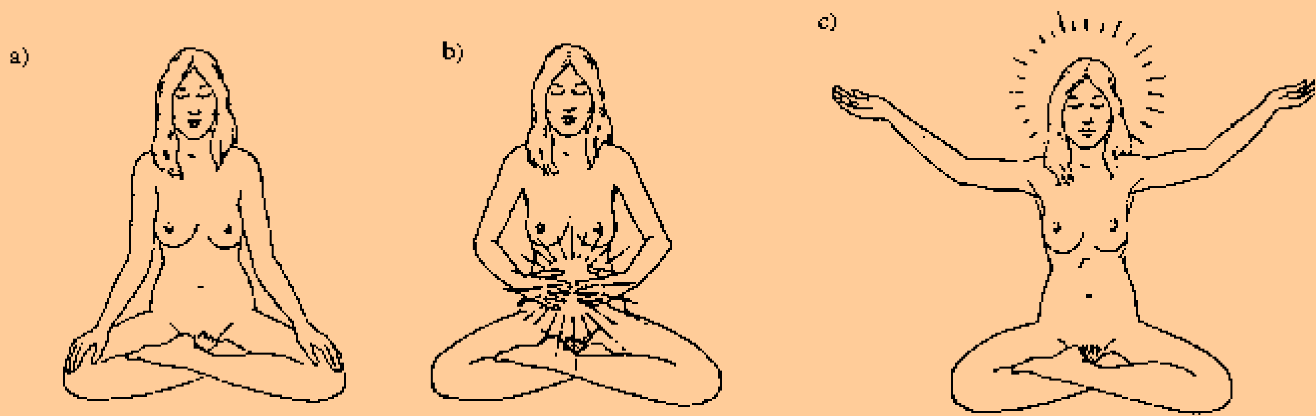
5) Wciągnij odrobinę powietrza. Łagodzi to napięcie i ułatwia powolny wydech.

6) Wydychaj powietrze, licząc do pięciu.

Rozluźnij ramiona i napnij brzuch. Powtórz ten pranayam siedem razy.

OSTRZEŻENIE! Nie przemęczaj płuc. Powoli wydłużaj czas wykonywania każdego oddechu. Jeśli masz wysokie ciśnienie krwi, nie wstrzymuj oddechu.

4. PRANA MUDRA



Ćwiczenie to obudzi uśpioną energię życiową (prana szakti) i tchnie ją w całe ciało. Poczujesz się bardziej ożywiony i silniejszy. Ta dodatkowa energia zwiększy Twój osobisty magnetyzm i poprawi zdrowie fizyczne. Przygotuje Cię także do medytacji.

Usiądź wygodnie z wyprostowanymi plecami. Połóż dłonie na nogach i zaniknij oczy (a).

1) Zrób możliwie jak najgłębszy wdech, a potem wydech, wciągając brzuch, aby całkowicie opróżnić płuca.

2) Nie oddychając, przyciśnij brodę do piersi i wykonaj kołowe ruchy barkami w górę i do przodu. Zewrzyj odbyt i skoncentruj uwagę na jego okolicy. Nie oddychaj, dopóki nie zacznie Ci to przeszkadzać.

3) Wdychając powoli i głęboko, rozluźnij mięśnie wokół odbytu i unieś brodę. Nadmij brzuch jednocześnie napełniając powietrzem przód, boki i tył dolnej części klatki piersiowej. Na chwilę wstrzymaj oddech, a potem napinając brzuch zrób wydech.

4) Ponownie wciągnij powietrze do dolnej części klatki piersiowej. Spójrz na wdychane powietrze jak na złote światło, wypełniające Twoje ciało od odbytnicy po pępek. Wstrzymuj oddech, podczas gdy światło iskrzy się i tańczy. Zrób wydech. Zobacz, jak kolumna światła opada z powrotem ku odbytowi.

5) Ponownie wciągnij złote światło. Wraz z podnoszeniem się kolumny światła unoś dłonie (b). Gdy dłonie i światło dojdą do pępka, wstrzymaj na chwilę oddech, a potem zrób wydech. Opuszczaj dłonie w miarę tego, jak obniża się kolumna światła.

6) Powtórz ćwiczenia od i do 5 tak, aby oddech, kolumna światła, a potem Twoje ręce podniosły się do środkowej części klatki piersiowej.

7) Ponownie powtórz ćwiczenia od i od 5, tym razem w taki sposób, aby oddech, kolumna światła i dłonie podniosły się do poziomu gardła. Równocześnie unieś barki.

8) Wciągnij powietrze i staraj się poczuć, jak kolumna energii i ręce podnoszą się do pępka, do serca, do gardła. W miarę tego, jak światło rozprzestrzenia się w Twojej głowie, rozłóż ramiona na boki (c). Wyobraź sobie, że światło emanuje z Twojej głowy, z całej Twej istoty, że promieniujesz pokojem, obejmując całą ludzkość. Wstrzymaj oddech na tak długo, jak zdołasz wytrzymać bez trudu.

9) Powoli powróć do pozycji wyjściowej, utrzymując ręce unoszące się na poziomie kolumny światła, opadającej do szyi, serca, pępka, odbytnicy.

10) Oddychaj normalnie i rozluźnij się. Zwróć uwagę na to, jak czuje się Twoje ciało. Przeżyłeś chwilę, w której istniałeś jako światło. To właśnie jest Twoja prawdziwa natura. Dotarłeś do celu.

11) Siedź spokojnie jako Istota Promienista. Ćwicz Świadomość Świadka.

a) Zwróć uwagę na otaczające Cię dźwięki i zapachy. Po prostu zauważ je.

b) Obserwuj reakcje Twojej skóry, mięśni, poszczególnych organów.

c) Uświadom sobie istnienie pola energetycznego, które otacza Twoje ciało fizyczne.

d) Skoncentruj się na swoim wnętrzu i obserwuj myśli, które dryfują w Twojej głowie. Nie staraj się ich oceniać. Nie próbuj ich zmieniać. Obserwuj je tylko.

Ćwiczenia parami

1. PRANA MUDRA może być wykonywana z partnerem. Gdy macie uniesione ramiona i promieniujecie światłem, przesyłajcie je sobie nawzajem. Niech Twój partner odbiera Ciebie jako istotę będącą światłem. Obdarowujcie się energią.

2. ODCZYTYWANIE CIAŁ ENERGETYCZNYCH. Podczas gdy oboje znajdujecie się jeszcze w stanie niezwykle wysokiego wyczulenia, zapoznajcie się z ciałami energetycznymi partnera. Przejdźcie do przeciwległych rogów pokoju. Niech kobieta ruszy powoli w stronę mężczyzny, z wyciągniętymi do przodu dłońmi. Poczujesz, że

w odległości 3 – 4 metrów od niego powietrze staje się trochę gęstsze. Delikatnie wejdź w jego ciało myślowe. Zwróć uwagę na wrażenie, jakie odnosisz.

Mów cały czas, zbliżając się do niego, nie troszcząc się o to, czy to, co »wiesz" jest prawdą, mówiąc po prostu o tym, co Ci przychodzi do głowy. Możesz widzieć otaczające go kolory, jasne i ciemne pasma, symbole, przedmioty, zwierzęta, cokolwiek. Nie próbuj analizować ani tłumaczyć tego, co widzisz czy czujesz. Po prostu przekazuj mu swoje wrażenia.

W odległości 0,5 – 1 metra od niego poczujesz początek jeszcze gęstszej warstwy. Psychicznie poproś go o zezwolenie na wejście w jego przestrzeń. On może poczuć się zagrożony i nie chcieć, abyś zbliżyła się jeszcze bardziej. Kiedy odczujesz, że otrzymałaś pozwolenie, wejdź w to Ciało Astralne. Nadal przekazuj partnerowi swoje wrażenia.

Gdy będziesz gotowa, dostrój się do jego Ciała Pranicznego. Zbliż dłonie na odległość 5 – 8 centymetrów od jego ciała. Powoli przesuwaj rękami od jego genitaliów do pępka, do jego serca, do gardła, do czoła. W każdym z tych punktów zwróć uwagę na różną tkankę energii. Niektóre miejsca mogą być gorące, inne zimne. Jedne mogą być miękkie, drugie kłujące. Powiedz mu, co odczuwasz. Teraz niech on się zrewanżuje.

Zamieńcie się rolami. Teraz niech mężczyzna “odczytuje" kobietę. Może to okazać się dla niego niezbyt łatwe, bowiem zbieranie informacji nie leży w męskiej naturze. Bądź jednak cierpliwy i ciesz się tym wszystkim, co z tego wyniknie. Nie analizuj tego, nie próbuj porównywać jej “wykonania" ze swoim, po prostu odbieraj to wszystko, co otrzymujesz od niej i mów jej o tym.

3. ODDECH CAŁKOWITY W CELU OPÓŹNIENIA ORGAZMU.

Zacznijcie teraz się kochać. Będziesz mile zaskoczony stopniem intymności, jaki okaże się możliwy do osiągnięcia. Kiedy poczujesz zbliżanie się orgazmu, wykonaj Oddech Całkowity w celu zwiększenia ładunku energii w Twoim ciele. Opóźni to szczytowanie i pozwoli Wami wznieść się na wyższy poziom. Kiedy nadejdzie orgazm, będzie on znacznie bardziej intensywny.

Zwróć uwagę na to, że szybki oddech sprzyja narastaniu podniecenia i napięcia mięśni, podczas gdy powolne oddychanie zapewnia głębszą radość i odprężenie. Zastanów się nad tym, jaki dotychczas był Twój sposób oddychania podczas miłosnego zbliżenia.

Świadomość

1. BĄDŹ ŚWIADOM TEGO, JAK ODDYCHASZ W RÓŻNYCH SYTUACJACH. Zwróć uwagę na to, kiedy oddychasz płytko, i kiedy całkowicie wstrzymujesz oddech. Zobacz, co robisz, kiedy jesteś przestraszony. (Wybierz się do wesołego miasteczka na przejażdżkę kolejką górską lub obejrzyj filmowy horror). Zastanów się, jaka jest Twoja reakcja na złość czy irytację (gdy czekasz w kolejce lub spotykasz nierozważnego kierowcę). Jaki jest Twój sposób oddychania, gdy pochłania Cię praca? Co się dzieje, kiedy oglądasz telewizję?

2. ZA KAŻDYM RAZEM, GDY UŚWIADOMISZ SOBIE, ŻE WSTRZYMAŁEŚ ODDECH, WYKONAJ ODDECH CAŁKOWITY i napełnij się światłem oraz świadomością. Zaobserwuj, jak równocześnie zmienia się świat wokół Ciebie. Twierdzi się, że jeżeli potrafisz być świadomym każdego swojego oddechu w ciągu jednego dnia, zostaniesz oświecony.

3. KIEDY KTOŚ CIĘ IRYTUJE to prawdopodobnie dlatego, że 1) dostrzegasz w nim jakąś część samego siebie, której nie lubisz. Nie chcesz dostrzec jej w sobie i nie lubisz oglądać jej u innych; 2) przypomina Ci on kogoś, do kogo masz żal, komu nie przebaczyłeś, jakieś porachunki, od których się nie wyzwoliłeś; 3) nie pozwala Ci manipulować prawdą tak, jak zazwyczaj to robisz, nie uczestniczy w Twojej grze, nie podtrzymuje Twych ulubionych złudzeń, nie ignoruje oczywistych faktów.

Każda niepokojąca sytuacja może zostać wykorzystana z korzyścią dla Ciebie lub zmarnowana. Możesz albo wejrzeć w siebie i stwierdzić, jaki to zagrzebany strach, ból czy też gniew uaktywnił się w danych okolicznościach, i wydobyć go na powierzchnię, albo też rozejrzeć się wokół siebie i obwinić kogoś innego o to, że Cię wykorzystał. W tych okolicznościach czegoś nauczysz się i rozwiniesz albo zmarnujesz nadarzającą się szansę. Wówczas cały Kosmos musi zajmować się unormowaniem tej sytuacji tak długo, aż w końcu ją dostrzeżesz. Kiedy stwierdzisz, że ktoś jest źródłem Twego niepokoju, bądź mu wdzięczny, ponieważ jest on Twoim nauczycielem. Będąc dokładnie tym, czym jest, nacisnął on pewien przycisk w Twojej podświadomości. Teraz, kiedy już możesz uświadomić sobie istnienie tego “przycisku", znajdujesz się o krok bliżej od wolności.

LEKCJA 3: ASANY: ŁADOWANIE CIAŁA ENERGIĄ PRANICZNĄ

Większość Europejczyków kojarzy słowo “joga" ze skomplikowanymi pozami, jakie zobaczyć można na ekranie telewizora. Pozycje te mają swe źródło w bardzo starej tradycji. Zostały wypracowane w celu przygotowania ciała do długich okresów wyłączenia zmysłów i maratońskiej medytacji. Poddawał się im człowiek w dawnych Indiach, którego organizm charakteryzował się zupełnie inną wibracją niż ciało człowieka współczesnego świata zachodniego. Nawet gdyby ćwiczenia te odpowiadały pod względem energetycznym naszym organizmom, to przecież niewiele osób jest w stanie oddawać się medytacji przez trzy do czterech godzin dziennie.

Opanowanie tych metod jest długim i nużącym procesem, wymagającym nadzoru dobrego nauczyciela i większej dozy cierpliwości niż ta, którą większość z nas posiada. A co zrobić z osobami zbyt sztywnymi, aby mogły przybierać te postawy?

W Tantrze nie trzeba przyjmować pozycji lotosu. Można siedzieć wygodnie, tak długo, jak długo wytrzymują plecy. Hindusi zawsze siadają w kucki, a nawet jedzą w przysiadzie. Kiedy więc zasiadają w pozycji lotosu, czują się wygodnie. Ciało człowieka Zachodu wymagałoby, w tym celu rozciągania mięśni przez dłuższy czas. Nie sądź jednak, że nie możesz uprawiać jogi, jeśli nie potrafisz przyjąć tych dziwnych postaw. Nie są one konieczne.

Kirana Kriya to system pozycji, które bardziej odpowiadają zachodniemu stylowi życia. Wywierają one wspaniały wpływ szczególnie na szyję i ramiona. Dla tych spośród nas, którzy spędzają większą część pracowitego życia przy biurku, sztywnienie mięśni karku jest stanem chronicznym. Zapamiętajmy, że napięte muskuły uniemożliwiają przepływ energii. Musimy więc nauczyć się likwidować to napięcie. Każdy z nas ma mięśnie, które nigdy się nie rozluźniają, które pozostają skurczone przez tak wiele lat, że już dawno zapomniały, co to jest odprężenie. Lecz kiedy wreszcie pozbędziemy się tych napięć, odczujemy zadziwiający przypływ energii.

Celem tych ćwiczeń fizycznych jest przygotowanie organizmu do inicjacji i do uprawiania miłości tantrycznej. W cywilizacji zachodniej nasze ciała się marnują. Kiedy przystępujemy do aktu miłosnego, brakuje nam tchu, nie mamy kondycji. Można się z tego wyleczyć przez uprawianie odpowiednich ćwiczeń. Aerobik i dźwiganie ciężarów są do pewnego stopnia przydatne, mogą jednak okazać się niebezpieczne. Są bowiem zbyt męczące i wywołują w ciele napięcia, które nie są konieczne. Można otrzymać ten sam zastrzyk energii wykonując bardzo delikatne ruchy.

Te proste ćwiczenia z Hatha Jogi, które prawie każdy potrafi wykonać, to znaczy napinanie i rozluźnianie kręgosłupa, mają ogromne znaczenie dla zdrowia. Rdzeń kręgowy jest bowiem punktem wyjścia dla wszystkich przeżyć transcendentnych. Kiedy zaczynasz budzić Kundalini, możesz poczuć mrowiącą obecność energii, przebiegającej w górę i w dół kręgosłupa. Ta właśnie energia pobudza gruczoły wydzielania wewnętrznego. Ich zwiększona wydajność odmładza i ożywia ciało fizyczne.

Jednym z ubocznych dobrodziejstw Tantry jest jej zdolność do zwalniania procesu starzenia. Zajmuję się tym konkretnym systemem tantrycznym od trzydziestu dwóch lat i widzę, jakich cudów dokonał on wobec mojej wewnętrznej istoty. Asany (ćwiczenia) wzmacniają pięć głównych organów, które podtrzymują życie. Jeśli Twoje codzienne ćwiczenia zawierają coś, co pobudza system endokrynologiczny, to idziesz właściwą drogą.

Niezmienna rutyna Hatha Jogi sprawia jednak, że stajemy się zbyt bierni. Dla zachowania równowagi wymagamy czegoś bardziej aktywnego, takiego właśnie jak Tantra. Funkcjonujemy bowiem w dynamicznym świecie i potrzebujemy zgodnego z jego wymaganiami stylu życia

wewnętrznego. Ci członkowie wspólnoty “Nowego Wieku", którym się wydaje, że zbawią ludzkość siedząc i medytując, oszukują samych siebie. Konieczne jest działanie, energia i młodość.

Pozycje tantryczne wykorzystują zasadę dynamicznego napięcia do ładowania ciała energią. Zamiast rozluźniać się przez pozycje Hatha Jogi, równomiernie uruchamiamy mięśnie. Gdy są one naprężone, przepływ krwi jest ograniczony. Kiedy napięcie ustaje (w koordynacji z oddychaniem), mięśnie otrzymują potężny zastrzyk bogatej w tlen krwi, naładowanej praną (siłą życiową). Daje to nam poczucie całkowitej błogości, totalnego przypływu energii. Tantryczna Kriya Joga jest związkiem ludzi zrodzonym z działania. Tworzymy energię przechodząc w stan głębokiego odprężenia. Kiedy w tym stanie stworzymy jakąś ideę, będzie ona niezwykle doniosła.

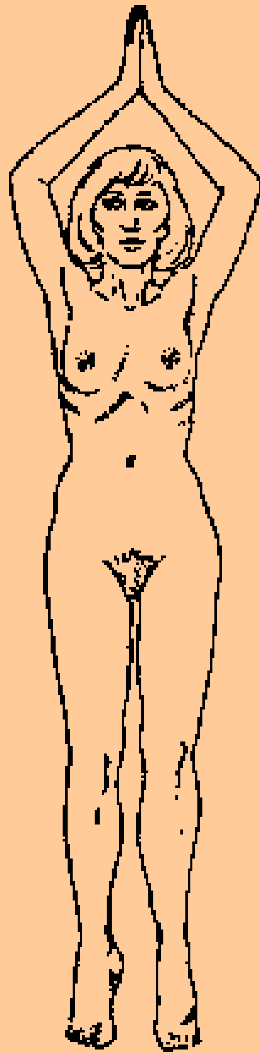
Ćwiczenia indywidualne

1. KIRANA KRIYA. Wykorzystajcie asany do odprężenia się przed medytacją, do pobudzenia i przygotowania do niej ciała. Te czynności stymulują również nadi (kanały przepływu energii) i cząbry (astralne ośrodki energii życiowej). Bądźcie bardzo uważni, świadomi każdego oddechu. Skoncentrujcie umysł na wykonywanych ruchach i na wytwarzanej energii. Poruszajcie się powoli i z wdziękiem. Każdą część ćwiczeń należy wykonać siedem razy.

Część A. Rozciąganie

1) Aby otworzyć przednią część płuc: wraz z wciąganiem powietrza rozłóż ramiona w bok, a następnie przenieś je nad głowę. Przeciągnij się, stając jednocześnie na palcach. Wnętrza dłoni naciskają na siebie, aby wytworzyć napięcie dynamiczne w rękach. Wstrzymaj na chwilę oddech. Wypuść odrobinę powietrza, co pozwoli Ci regulować wydech. Podczas wydechu i opuszczania rąk odpręż się i zwróć uwagę na to, co czujesz w ramionach i barkach. Powtórz ćwiczenie.

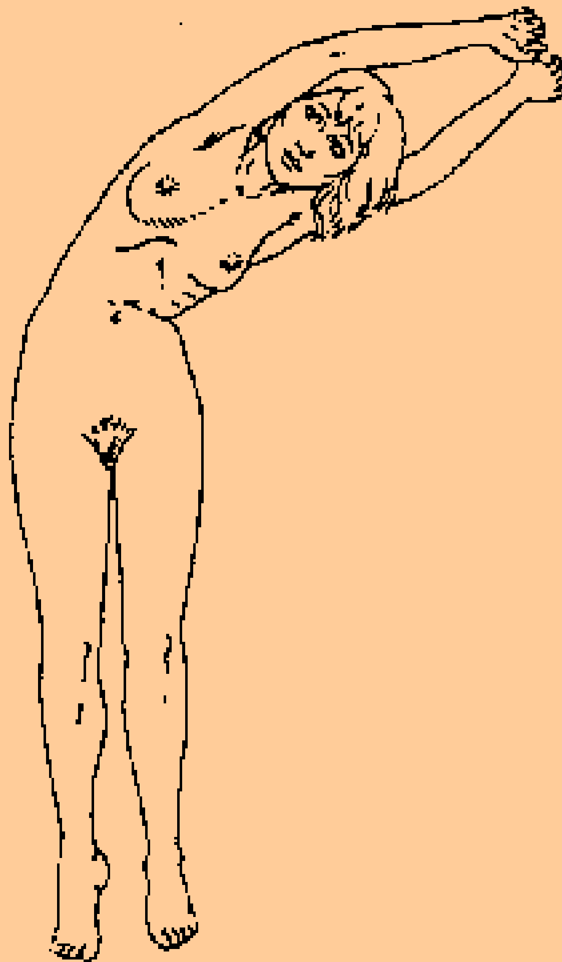
2) Aby otworzyć tylną część płuc: rozprostuj się tak jak przedtem, tym razem ściskając nad głową dłonie zwrócone ku sobie grzbietami. Zrób wdech, jedną dłonią naciśnij na drugą i wstrzymaj oddech, zrób wydech i odpręż się. Powtórz ćwiczenie.



Część B. Skłon w bok

1) W lewą stronę: stań w rozkroku na szerokość ramion. Wyciągnij ręce nad głowę i połącz dłonie, zaczepiając jeden kciuk o drugi i próbując je rozerwać, tworząc w ten sposób napięcie dynamiczne. Podczas wydechu zrób powoli skłon w lewo. Podczas wdechu wróć do postawy wyprostowanej, z ramionami wyciągniętymi nad głowę. Powtórz to ćwiczenie, starając się utrzymać napięcie. Opuść ręce po bokach, odpręż się i staraj się odczuć obecność energii.

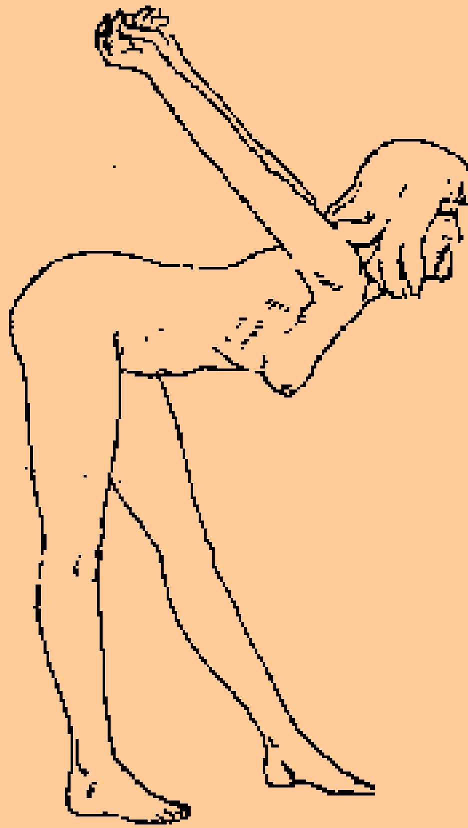
2) W prawą stronę: Wznieś ramiona nad głowę, zaczep kciuki odwrotnie niż w poprzednim ćwiczeniu. Próbuj je rozerwać, aby wytworzyć napięcie, i jednocześnie powoli zrób skłon w prawo. Wydychając rób skłon, wdychając prostuj się. Powtórz ćwiczenie, a potem odpręż się i staraj się odczuć obecność energii.



Część C. Skłon w przód

1) Zahacz za plecami jeden kciuk o drugi i próbuj je rozerwać. Zrób wykrok do przodu lewą nogą i wydychając wykonaj skłon do przodu. Jednocześnie jak najwyżej podnoś za plecami ramiona. Jeśli musisz, zegnij kolana. Wdychając powróć do postawy wyprostowanej, cały czas utrzymując napięcie między kciukami. Powtórz ćwiczenie. Opuść ramiona po bokach i odpręż się zupełnie.

2) Zaczep kciuki odwrotnie niż w poprzednim ćwiczeniu i wytwórz między nimi napięcie. Zrób wykrok do przodu prawą nogą. Zrób wydech i skłon. Zrób wdech i wyprostuj się. Powtórz ćwiczenie. Odpręż się.

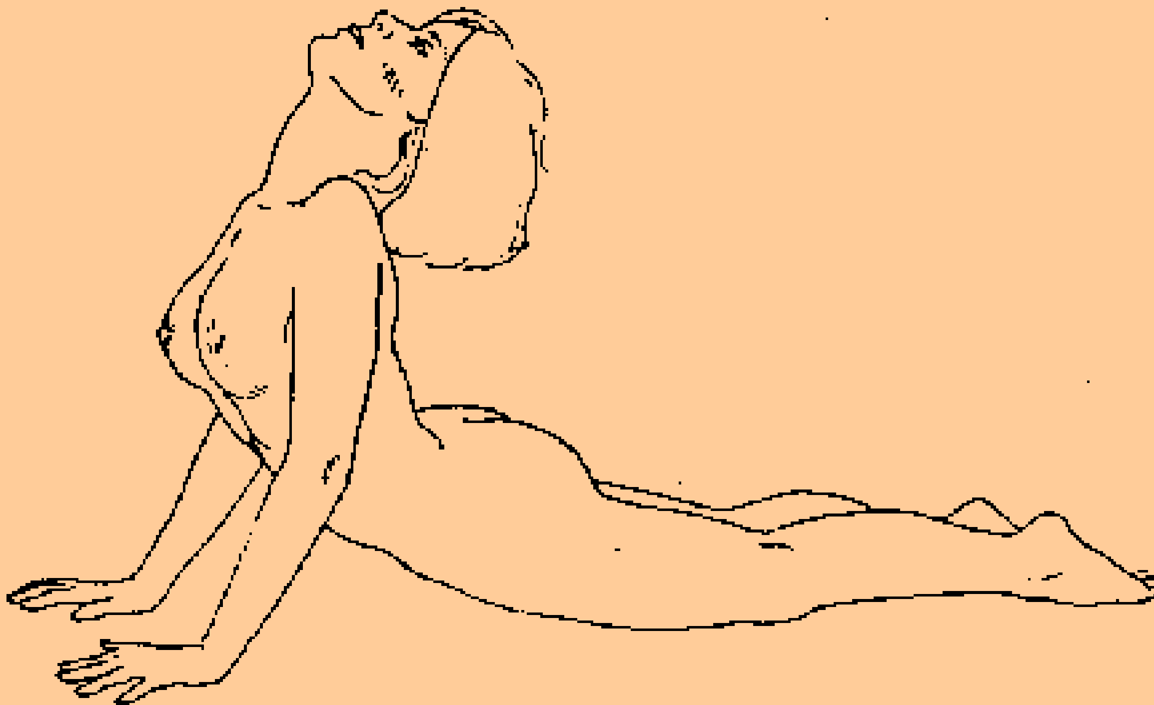


Część D. Skłon do tyłu

1) Złóż dłonie przed sobą i ściśnij je, następnie podnieś ramiona nad głowę. Wdychając odchyl się do tyłu. Jednocześnie przyciskaj dłoń do dłoni, aby wytworzyć napięcie. Wstrzymaj oddech na chwilę.

2) Zrób wydech i jednocześnie powróć do postawy wyprostowanej, nieco pochylonej do przodu. Powtórz ćwiczenie.



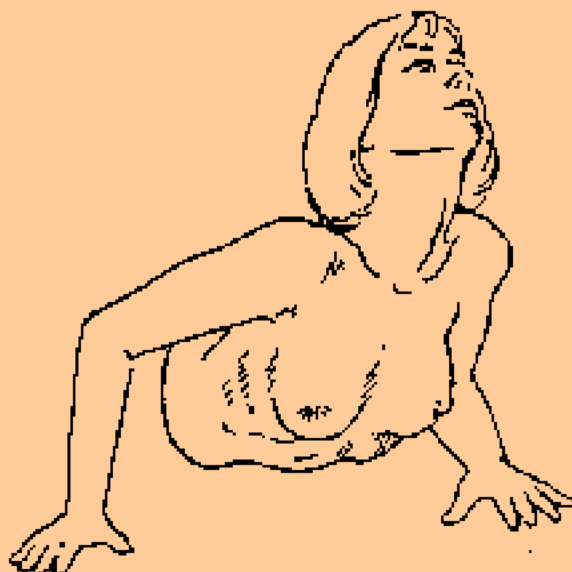


Część E. Skręt kręgosłupa

1) Połóż się na brzuchu, z rękami przy bokach. Podczas wdechu unieś klatkę piersiową i spojrzyj w górę. Powoli unieś łokcie do poziomu barków, dłonie połóż na ziemi pod klatką piersiową. Nadal wciągaj powietrze. Dźwignij się na rękach. Wygnij kręgosłup, spójrz w sufit.

2) Wstrzymaj oddech i powoli skręć ciało w jedną stronę, powróć do normalnej pozycji, skręć ciało w drugą stronę i powróć znów do normalnej pozycji.

3) Zrób wydech, jednocześnie wracając do postawy wyjściowej (jak na początku ćwiczenia). Powtórz ćwiczenie.



2. ODDECH OCZYSZCZAJĄCY

Ci, którzy żyją w środowisku o zatrutym powietrzu, aktualni i byli palacze tytoniu albo ludzie, którzy przebywają w jednym pomieszczeniu z palaczami (Czy nie pominęliśmy kogoś?) nagromadzili w płucach wiele zanieczyszczeń. Weźcie pod uwagę, że płuca nie mają odprowadzenia. Wszystko to, co przyjmujecie ustami, może w końcu znaleźć drogę na zewnątrz. Płuca nie mają tej możliwości. Naszym zamiarem jest dostarczenie ciału więcej prany, lecz aby to osiągnąć, aby pracować z jak najwyższą wydajnością, płuca muszą zostać oczyszczone.



Oddech Oczyszczający wydala te nagromadzone, trujące zanieczyszczenia wraz z nowymi toksynami, wytwarzanymi za każdym razem, gdy wykonujemy wysiłek fizyczny. Po przećwiczeniu asan wykonaj Oddech Oczyszczający siedem razy.

1) Usiądź na piętach, z dłońmi na udach. Zrób głęboki wdech przez nos i wstrzymaj oddech na sześć sekund.

2) Zacznij wykonywać skłon do przodu i jednocześnie mocnym pchnięciem przepony wypchnij część powietrza przez nos. Kontynuuj skłon, wykonując jeszcze 3 lub 4 pchnięcia przepony.

3) Gdy wydaje Ci się, że wydaliłeś powietrze z płuć, i gdy głową dotykasz podłogi, wykonaj jeszcze kilka pchnięć przeponą, aż upewnisz się, że nie ma już nic do wydalenia. Naciśnij palcami splot słoneczny, aby wypchnąć resztę powietrza.

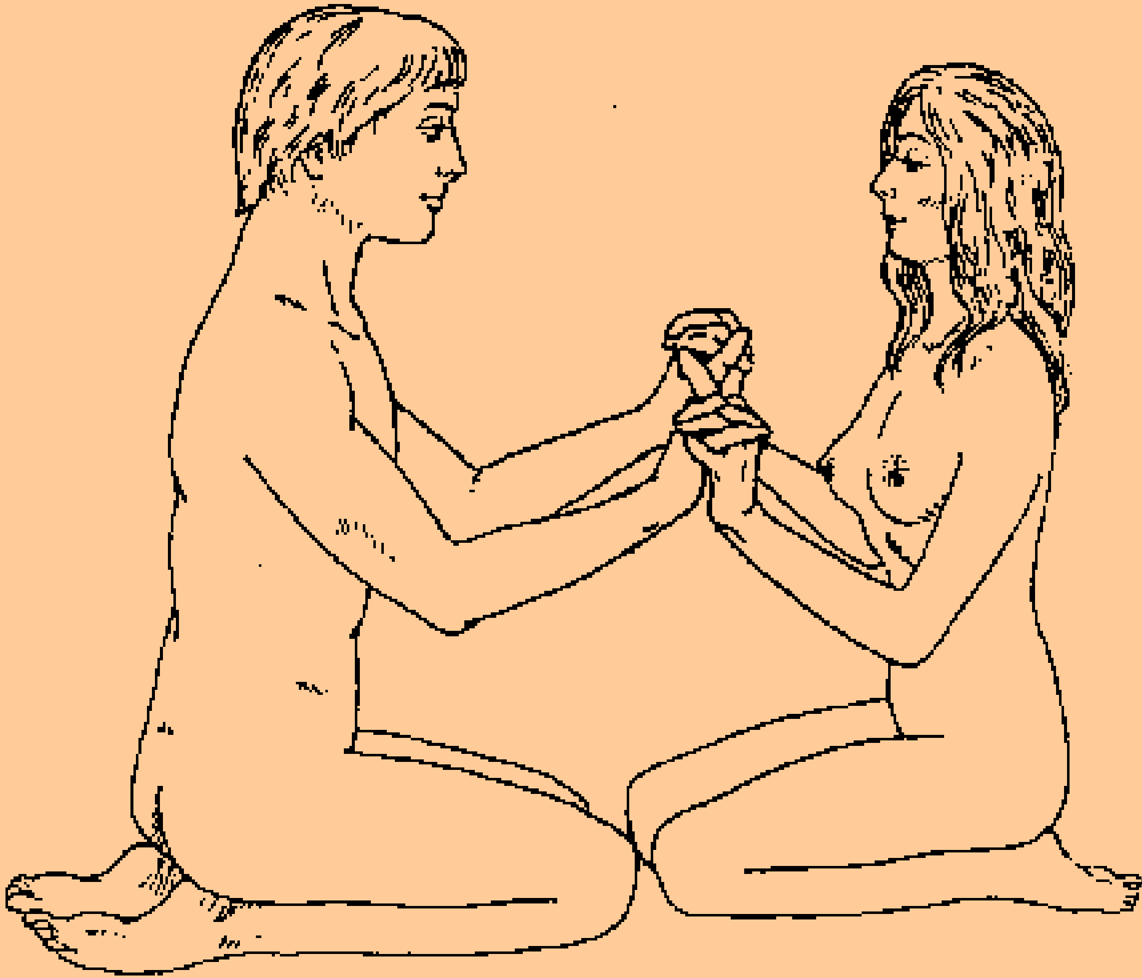
4) Powoli powróć do postawy wyprostowanej, jednocześnie wciągając powietrze do płuc.

3. ODDECH ZASILAJĄCY (dostarczający szybko energię do mózgu) Wciągnij powietrze przez nos, odrzucając głowę do tyłu. Wypuść powietrze ustami, mocno pochylając głowę do przodu i wydając dźwięk “sz". Powtórz to szybko siedem razy. Zrób głęboki wdech, wstrzymaj powietrze i odpręż się.

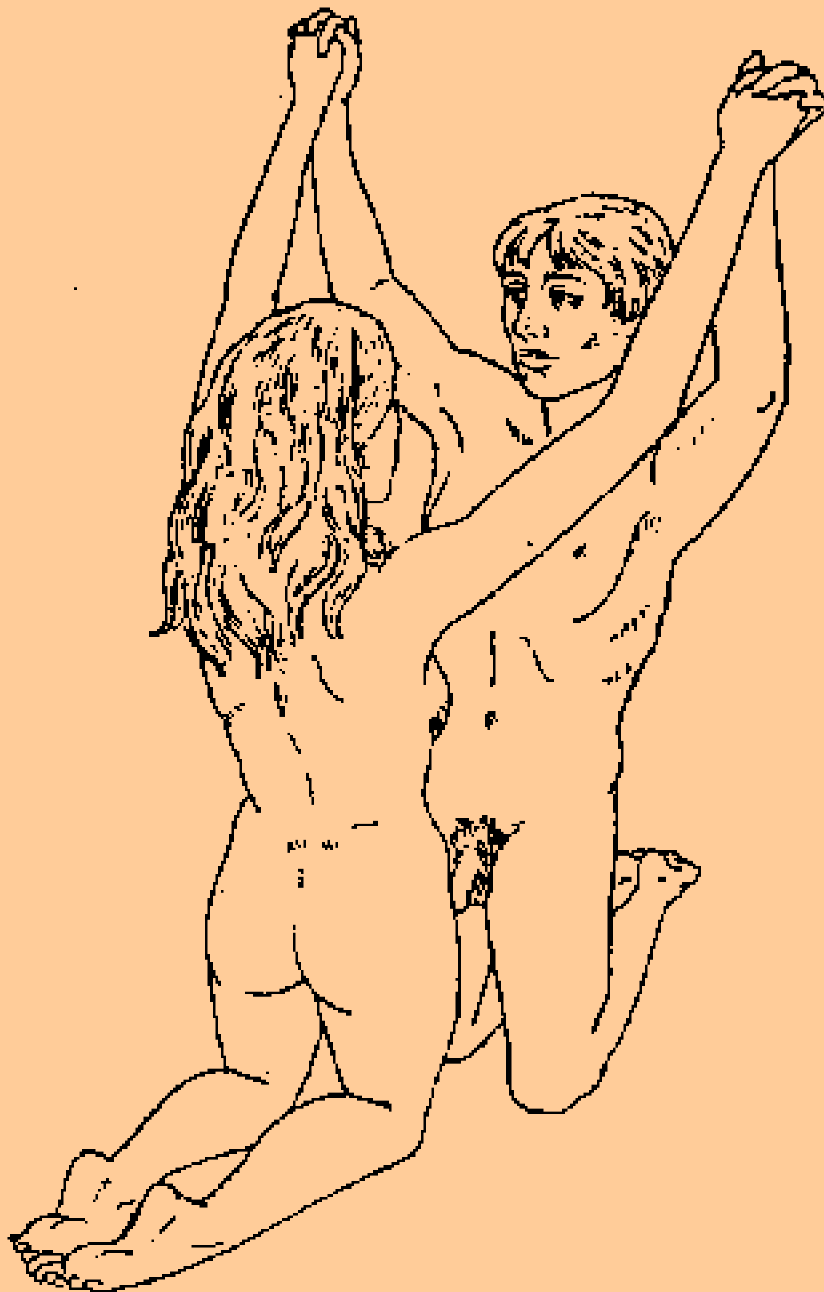
Ćwiczenia parami

1. KIRANA KRIYA, które powyżej omówiliśmy, mogą być wykonywane z partnerem. Podczas ćwiczeń wystarczy utrzymywać z nim kontakt wzrokowy. Kiedy przerwiesz ćwiczenia, aby doświadczyć przepływu energii przez Twoje ciało, bądź również świadom obecności energii w ciele partnera.

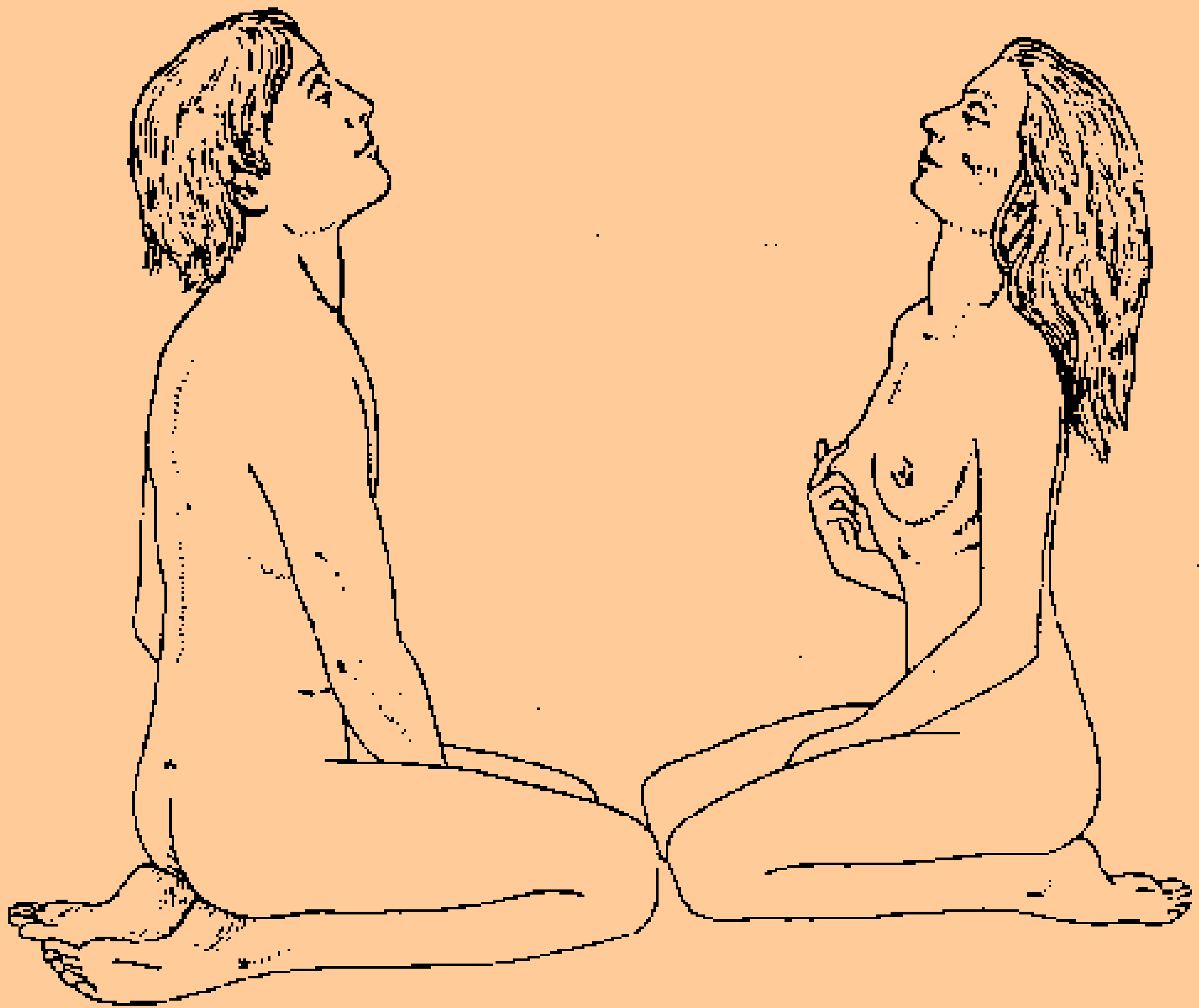
2. ASANY JAKO POZYCJE SEKSUALNE. Joga wyłoniła się z Tantry. Wiele joginistycznych asan to w rzeczywistości praktyki seksualne. Weź do ręki księgę jogi i zobacz, ile z nich jest przydatnych jako pozycje seksualne. Przejrzyj księgę erotycznej sztuki indyjskiej – Ka-masutrę czy jej podobną. Zwróć uwagę na pozycje par, najlepiej jak najdziwniejsze. To dla zabawy, ale zapewne znajdziesz w nich coś godnego włączenia do Twojego repertuaru. Są dziesiątki pozycji seksualnych noszących nazwę asana. Nie będziemy zajmować się nimi w tej książce.



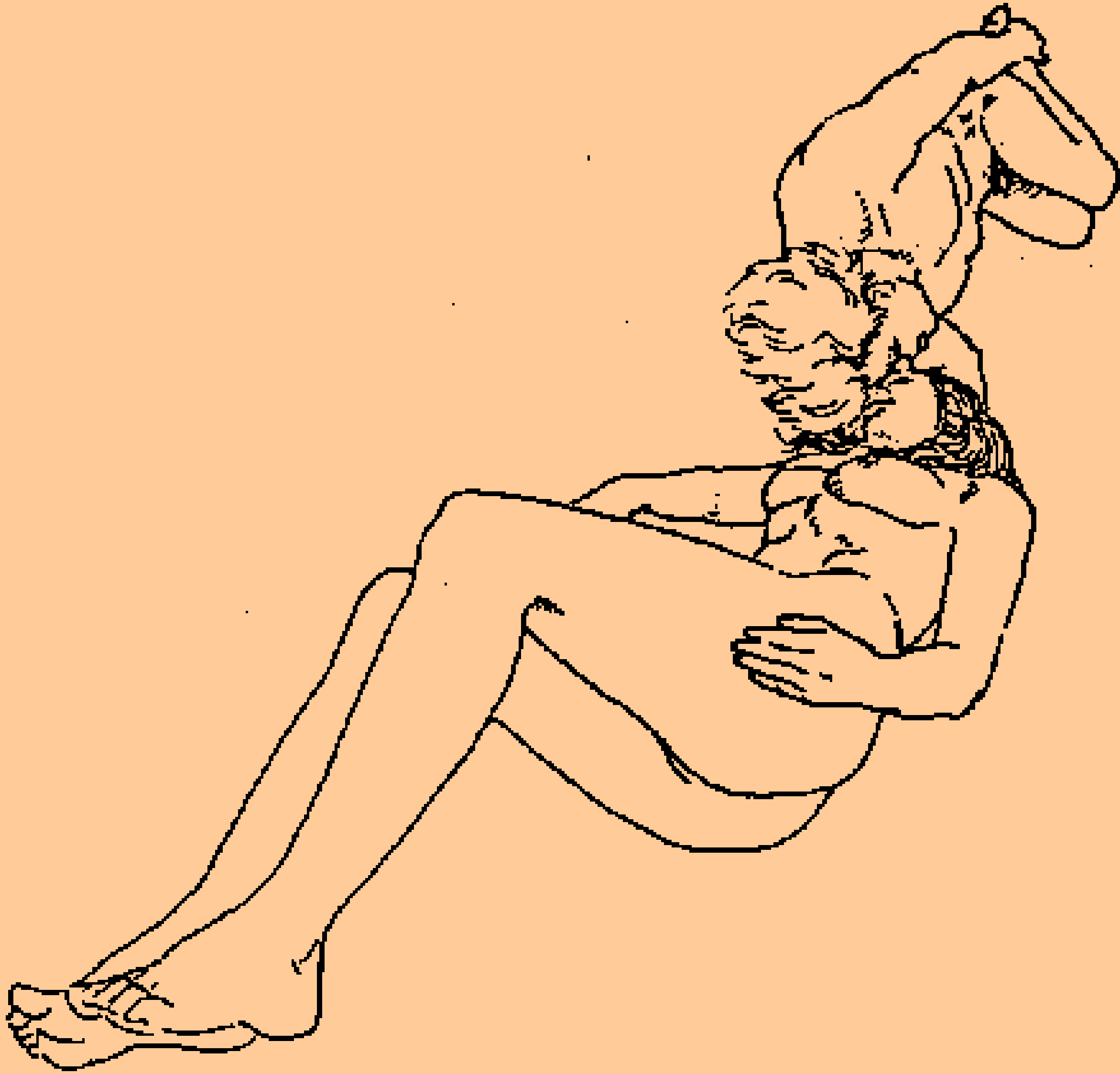
3. PIORUN. Usiądźcie na piętach w taki sposób, aby pięty kobiety dotykały jej łechtaczki, pięty mężczyzny zaś miejsca między odbytem a jądrami. Jeśli jest Warn niewygodnie, weźcie zwinięty ręcznik lub małą poduszkę i podłóżcie je pod te miejsca tak, aby wywierały na nie nacisk. Splećcie swe palce z palcami partnera. Zróbcie powolny wdech, a jednocześnie zewrzyjcie odbyt, unieście złączone ręce nad głowami i klęknijcie wyprostowani. Powoli zróbcie wydech, a jednocześnie rozluźnijcie odbyt, usiądźcie na piętach i opuśćcie ramiona do poziomu barków. Podnoście się i siadajcie w ten sposób przez około 3 do 5 minut. Za każdym razem, gdy siadacie, koncentrujcie uwagę na nacisku na genitalia. Na zakończenie obejmijcie się i osuńcie na podłogę, aby ciała mogły się odprężyć. Leżcie obejmując się i czując przypływ energii.



4. MASAŻ ANAHATA. Usiądźcie na piętach lub ręczniku, jak w poprzednim ćwiczeniu. Utrzymujcie ze sobą kontakt wzrokowy, jednocześnie zginając górną część kręgosłupa w przód i w tył. Zróbcie wdech, równocześnie odciągając barki do tylu, zwierając odbyt i odchylając do tylu głowę. Zróbcie wydech, jednocześnie zaokrąglając ramiona do przodu, rozluźniając odbyt i lekko opuszczając głowę. W ten sposób otwieracie i zamykacie klatkę piersiową i masujecie gruczoł grasicy. Poruszając się pobudzicie swoje sutki. Oddychajcie i poruszajcie się powoli przez 3 do 5 minut. Zakończcie ćwiczenie Oddechem Całkowitym i chwilą na napawanie się radością płynącą z poczucia energii.



5. NASTAWIANIE TRZECIEGO OKA. Połóżcie się na bokach dotykane się czołami. Skoordynujcie swoje oddechy tak, aby wdech jednego z Was przypadał na wydech drugiego. Skoncentrujcie się na przesyłaniu sobie nawzajem energii. Podczas wydechu wysyłajcie ją, podczas wdechu przyjmujcie. Powtarzacie to ćwiczenie przez 3 do 5 minut.



Świadomość

Zajmując się codziennymi obowiązkami, zwracajcie uwagę na napięcie ramion i karku. Za każdym razem, gdy uświadomicie sobie zesztywnienie mięśni, wykonujcie ćwiczenia Kirana Kriya, głęboko przy tym oddychając. Musicie się przyzwyczaić do doznań, jakich dostarcza funkcjonowanie bez napięcia. Pamiętajcie, że ćwiczenia te nie są oderwane od Waszego życia. Każdą chwilę możecie przeżyć w sposób medytacyjny, jeżeli uwolnicie się od napięć blokujących przepływ energii.

Napięcia mięśniowe stanowią coś w rodzaju pancerza, który zabezpiecza nas przed atakami codziennego bytu. Ten pancerz utrudnia jednak nasze działanie i ogranicza świadomość. Kto wie, czy nie dojrzeliśmy już do tego, że nie potrzebujemy żadnej ochrony?

Napięcie paraliżuje Twoje Ja. Jeśli poważnie myślisz o przemianie ego, musisz uświadomić sobie, jak bardzo ograniczasz swoje możliwości przez naprężanie mięśni.

Wstecz / Spis Treści / Dalej

LEKCJA 4: KOSMICZNA JEDNOŚĆ PRZECIWIEŃSTW

Świat, w którym żyjemy, ma naturę dwoistą. Budowa każdej żyjącej istoty, procesy zachodzące w ciele i umyśle każdego z nas, wszystko to ma aspekty męskie i żeńskie, przeciwstawne sobie i uzupełniające się nawzajem. Wszystko to składa się na Boskie Przedstawienie, którego bohaterowie tańczą ze sobą, odtwarzając dramat niepełności poszukującej spełnienia. Istnienie tych biegunów wytwarza przeogromną siłę kosmiczną. Zarazem jednak dwoistość jest źródłem wszelkich cierpień, jako że poczucie niepełności jest niezwykle bolesne. Tantra splata czynnik męski z żeńskim, energię dodatnią z ujemną, a gdy wibrują zjednoczone, przywraca kosmiczną jedność.

MITOLOGIA HINDUSKA aspekt męski uosabia w postaci Sziwy mieszkającego pod sklepieniem czaszki, aspekt żeński zaś w postaci Szakti, przedstawianej jako wąż, Kundalini, śpiący u podstawy kręgosłupa. Wytężając wszystkie siły Szakti musi się obudzić i odbyć ciężką podróż w górę kręgosłupa, aby połączyć się z Sziwą i żyć odtąd wiecznie w stanie ponadzmysłowej błogości. Jedynie dzięki kobiecie mężczyzna może osiągnąć oświecenie, ona bowiem jest czynnikiem dynamicznym. Stąd więc Tantra czci energię żeńską. Jak we wszystkich mitologiach, przypowieści te i bóstwa tylko symbolizują różnorodne aspekty natury ludzkiej i nie powinny być rozumiane dosłownie.

NASZA CYWILIZACJA czci energię męską. Technika komputerowa, załamanie się życia rodzinnego, wzrastająca abstrakcyjność zawodów technicznych, zanieczyszczenia środowiska, wszystko to stanowi przejaw dominacji czynnika męskiego i pogardy dla elementu żeńskiego. Z kolei kobiety walczące o swoje prawa po prostu działają w sposób właściwy mężczyznom, nie odwołując się do potęgi własnej, żeńskiej energii, co jedynie pogarsza sprawę. Cywilizacja nasza jest chora, ponieważ energie te nie znajdują się w równowadze. Wszechpotężna technika, odarta z szacunku dla życia, jest wysoce niebezpieczna. Istnieje ogromna potrzeba upowszechnienia tantrycznego punktu widzenia.

DWOISTOŚĆ STOSUNKÓW. Każda jednostka jest mieszaniną cech żeńskich i męskich. W stosunkach seksualnych poszukujemy spełnienia, wybierając partnerów, którzy uzupełniają naszą energię. Możemy nauczyć się od partnera, jak przejawiać utajone strony własnej osobowości. Niektórzy małżonkowie po wielu latach współżycia upodobnili się do siebie pod względem zachowania i wyglądu. Przejęli od siebie nawzajem swoje cechy i spotkali się pośrodku pomiędzy dwoma biegunami.

Jednak niełatwo jest odnaleźć drogę uśpionej części własnej osobowości. Partnerzy niektórych związków różnią się od siebie biegunowo. Wydają się niezłomni w swych skrajnych postawach, gdyż któreś z nich lub oboje nie zamierzają w najmniejszym stopniu zrezygnować ze swej roli.

Jedna z naszych studentek, wspaniale zadbana dama po sześćdziesiątce, pod koniec każdych zajęć wykazywała rosnące oznaki zdenerwowania. Okazało się, że mąż, żyjący z nią od wielu lat, domagał się jej powrotu przed godziną 22.00. Nawet i ta godzina została wydarta mu dopiero po długiej walce. Ten władczy jegomość, prawnik, chciał mieć ją w domu, dla siebie, pięknie wyglądającą, przez cały czas.

STRONA MĘSKA		STRONA ŻEŃSKA
Sziwa/Ojciec Kosmiczny	–	Szakti/Matka Kosmiczna
Lingam/Genitalia zewnętrzne	–	Joni/Genitalia wewnętrzne
Wysyłanie	–	Odbieranie
Świadomość Kosmiczna	–	Energia Kosmiczna
Dusza uniwersalna	–	Dusza indywidualna
Duch	–	Przyroda
Czynnik dodatni	–	Czynnik ujemny
Aktywność	–	Bierność
Energia słoneczna/Ogrzewanie	–	Energia księżycowa/Oziębianie
Nozdrze prawe/Pingala	–	Nozdrze lewe/Ida
Lewa półkula mózgu	–	Prawa półkula mózgu
Sympatyczny układ nerwowy	–	Parasympatyczny układ nerwowy
Elektryczność	–	Magnetyzm
Kwasowość	–	Zasadowość
Wyładowanie energii	–	Zachowanie energii
Zamiłowanie do prostego seksu	–	Zamiłowanie do czułego seksu
Racjonalizm/Logika	–	Intuicja/Emocje
Widzenie liniowe/Konkretność	–	Widzenie przestrzenne/Rozwlekłość

Abstrakcyjność/Górnolotność	–	Praktyczność/Przyziemność
Potrzeba przygody	_	Nastawienie na przetrwanie

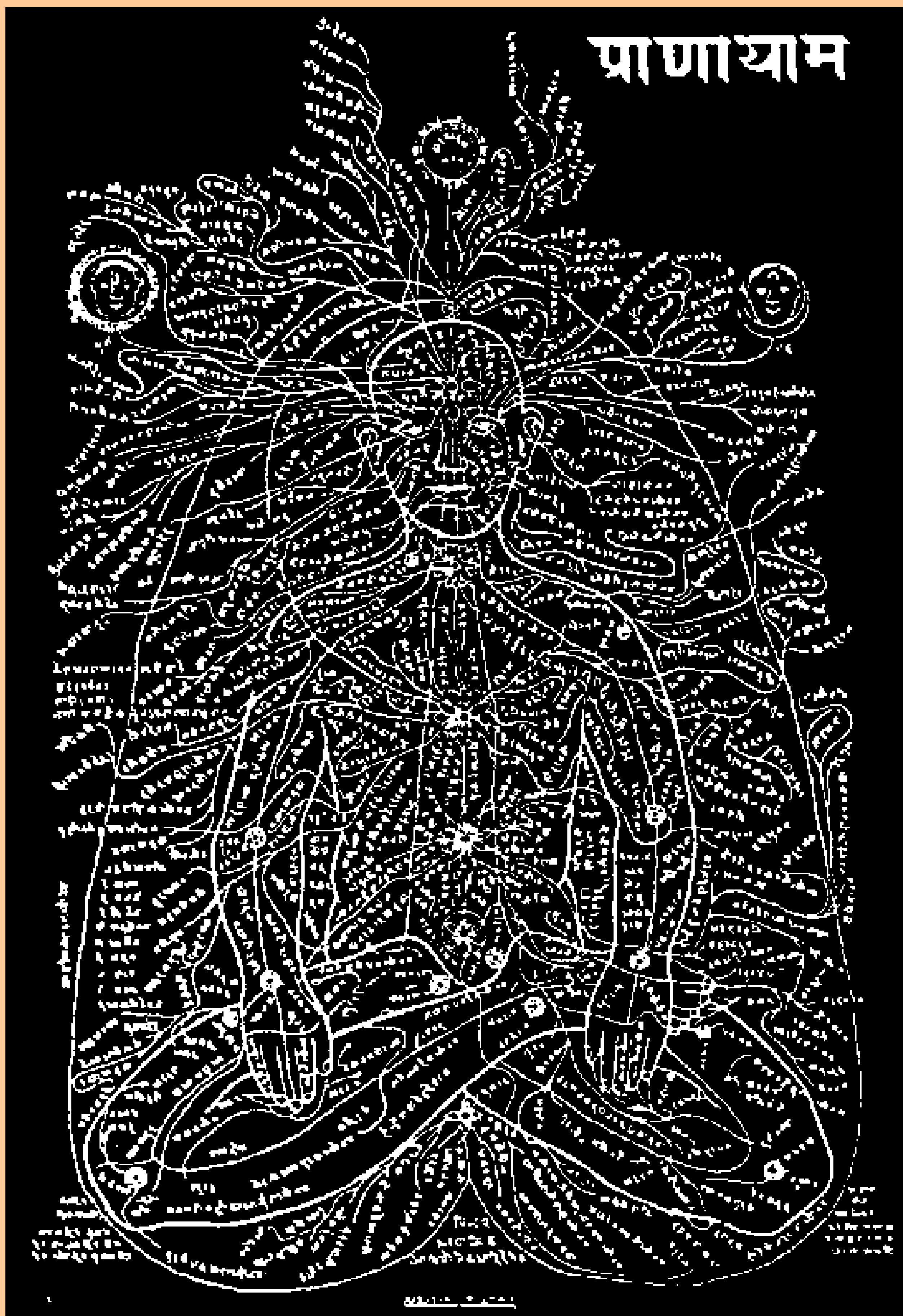
Zgadzała się na to kilkadziesiąt lat temu, kiedy ustanawiali zasady swojego niepisanego kontraktu. Odpowiadało jej wówczas przyjęcie postawy całkowitej bierności i przyzwolenia na to, aby on myślał o wszystkim. Z czasem jednak dojrzała i stalą się gotowa do odgrywania aktywniejszej roli. On jednak nie miał wtedy zamiaru pozwolić jej na większą swobodę. Aby zachować ten związek, dama nie próbowała przekraczać narzuconych jej granic. Mężczyzna nie chciał brać udziału w jej eksperymentach z nowymi ideami i przemyśleniami. Oboje trwali w swej odrębności.

DĄŻENIE DO JEDNOŚCI I RÓWNOWAGI MIĘDZY NASZYMI WEWNĘTRZNYMI SZIWĄ I SZAKTI jest najważniejszym obowiązkiem każdego z nas. Osiągnąwszy ten cel mamy do dyspozycji wszystkie możliwości zawarte w obu energiach. Mieliśmy kiedyś ucznia, który bardzo źle się czul ze swą kobiecą naturą i nie chciał ulegać własnym uczuciom. Zagłębienie się w Tantrę i umocnienie się jego żeńskiej strony zmusiło go w końcu do uzewnętrznienia tego konfliktu. Aby rozwiązać problem, wywołał rozszczepienie osobowości i miotał się między wysoce racjonalnymi, inteligentnymi i bezemocjonalnymi przejawami roli męskiej a wielce nieracjonalnymi, emocjonalnymi, histerycznymi przejawami roli żeńskiej. Dopuszczał do tego, że jego emocjonalna energia, pozbawiona możliwości uzewnętrznienia się, narastała do punktu eksplozji, wtedy zaś, aby się rozładować, rzucał się w alkohol i narkotyki, uruchamiał gwałtowną i niszczącą wirówkę nie kontrolowanej energii kobiecej, siejąc spustoszenie, z którym później musiała mierzyć się męska strona jego natury.

Zarówno żeńska, jak i męska energia izolowane od siebie mają charakter patologiczny. Konieczne jest zachowanie równowagi. Tylko wtedy, gdy opanujemy obie te siły i zapewnimy ich właściwe uzewnętrznianie się, możemy sprostać wyzwaniu danej chwili: odpowiedzieć uczuciem na moment pełen emocji, zrozumieć intelektualne przesłanie sytuacji. Tylko wówczas, gdy uzyskamy stan wewnętrznego spełnienia, możemy osiągnąć boskość.

Dwoistość anatomii eterycznej

NADI jest sanskryckim słowem oznaczającym “przepływ energii astralnej". Nadi tworzą sieć 72000 obwodów, które rozprowadzają słaby prąd elektryczny {prana) poprzez ciało praniczne do wszystkich części ciała fizycznego, utrzymując w zdrowiu komórki i zapewniając ich sprawne funkcjonowanie. Przebiegają one południkowe i są związane z układem nerwowym.



Pradawny diagram Prądów Nadi i Czakr. Nazwy zapisane są w sanskrycie.
Tytuł brzmi: "Pranayama", czyl rozszerzanie oddechu.

Gdy w jakiejś części ciała zaobserwujemy drgawki, oznacza to, że nastąpiła blokada przepływu energii, co wpłynęło

na nerwy. Zjawisko to nosi nazwę Kriya. Jednym z pierwszych kroków w ćwiczeniach jogi jest odblokowanie nadi, aby energia mogła nimi swobodnie przepływać. Przyczyniają się do tego ćwiczenia Nadi Kriya.



TRZY GŁÓWNE NADI nazywają się: Idą, Pingala i Suszumna. Idą przenosi żeńską energię w górę z lewej strony kręgosłupa, natomiast Pingala przekazuje energię męską w dół po prawej stronie i dalej, do połączeń z ośrodkami energetycznymi znajdującymi się wzdłuż kręgosłupa.

Ich symbolem są wzajemnie splecione węże kaduceusza. Dwa kanały biorą swój początek w okolicy krocza (między odbytem a genitaliami) i spotykają się ponownie u nasady nosa. Suszumna, kanał środkowy, biegnie w samym kręgosłupie i niesie ze sobą Kundalini. Tylko wtedy, gdy energia męska jest dokładnie zrównoważona z żeńską, prana może przedostać się do Suszumny i zostać dostarczona do mózgu. Ten właśnie proces nazywamy wspinaniem się Kundalini.

IDA jest pobudzana przez lewe nozdrze. Ładunek ujemny zostaje przekazany pranie wdychanej przez to nozdrze za pośrednictwem rzęsek rosnących w jego wnętrzu. Energia ta nazywana jest żeńską lub księżycową. Oddychanie tylko poprzez Idę budzi bierny, nastawiony na odbiór, chłodny nastrój oraz łagodną, sympatyczną, medytacyjną energię. Pobudza ono ciało astralne (emocjonalne). Jest to energia Ziemi, która włada dolną polową ciała, plecami i lewą stroną.

PINGALA jest uruchamiana przez prawe nozdrze. Jego rzęski wytwarzają ładunek dodatni, nazywany męskim. Oddychanie tylko poprzez Pingalę budzi twórczy, dynamiczny nastrój. Pobudza ono abstrakcyjne Ciało Idealne. Jest to energia Słońca, niosąca światło i ciepło. Włada ona górną połową ciała, przodem i prawą stroną.

Osoby, które mają zwyczaj oddychania przez usta, nie zapewniają sobie dopływu ujemnej i dodatniej energii pranicznej, bywają senne i chorowite.

SUSZUMNA jest kanałem, który biegnie wewnątrz kręgosłupa, rurką wypełnioną płynem rdzeniowym. Suszumna zaczyna swój bieg ze zbiorniczka płynu rdzeniowego u podstawy kręgosłupa i dochodzi do rdzenia przedłużonego, a następnie przez most psychiczny dociera do Trzeciego Oka. Suszumna uruchamia się, gdy zarówno Idą, jak i Pingala zostają otwarte. Naszym zadaniem jest opanowanie sztuki ładowania tego płynu energią dodatnią i ujemną, z prawego i lewego nozdrza, oddychając równocześnie Idą i Pingala. Tak naładowany płyn podnosi się w górę kręgosłupa i uruchamia poszczególne ośrodki energetyczne {czakry'). Dotarłszy do mózgu budzi on uśpione komórki. Dziewięć dziesiątych mózgu jest nie używane. Gdy energia dostanie się do Suszumny, zostaniesz uniesiony w absolutną ekstazę, czyli

Samarasa. W tym momencie świadomość, wspomagana przez wysoce rozwinięte techniki, wydostaje się przez Drzwi Brahmy i unosi w przestrzeń kosmiczną.

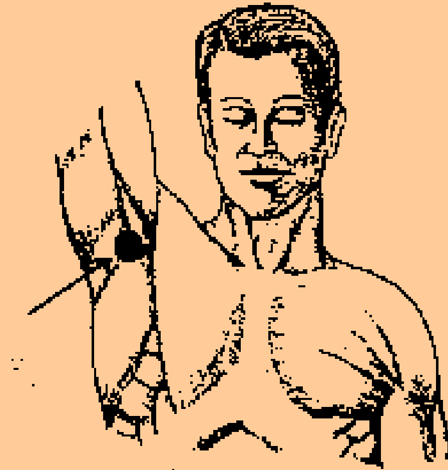
OSIĄGANIE RÓWNOWAGI. Einstein doszedł do teorii względności intuicyjnie (czynnik żeński), ale miał matematyczne umiejętności, pozwalające na jej sformułowanie w kategoriach intelektualnych (czynnik męski). Na tym polega istota prawdziwego geniuszu. Oddychanie równolegle przez Idę i Pingalę prowadzi do zrównoważonego wykorzystania prawej i lewej półkuli mózgu. Nazywa się to podwójnym oddechem. Nauczysz się z nami równoważyć te energie, uprawiając ćwiczenia Nadi Soghana (Oddech Związku), jedną z najważniejszych technik wiodących ku Świadomości Kosmicznej.

Kiedy następuje iluminacja (zobacz Małżeństwo Tantryczne, lekcja 5), obie półkule, funkcjonujące dotychczas niezależnie od siebie, ulegają neurologicznym przekształceniom. Następuje uruchomienie całego zespołu nerwów, które łączą te półkule, zapewniają ich wzajemne komunikowanie się i zgodną współpracę.

Wszystkie choroby fizyczne i zaburzenia umysłowe związane są z brakiem równowagi między energią męską i

żeńską. Odtworzenie tej równowagi ma ogromne walory terapeutyczne.

Cykl oddychania przebiega w sposób opisany przez tantryczny system Swara Jogi. Jest to nauka o świadomym oddychaniu na przemian przez jedno lub drugie nozdrze. Człowiek oddycha zazwyczaj piętnaście razy na minutę, czyli 21000 razy w ciągu doby. Pomiędzy nozdrzami zachodzi naturalna przemienność ról. Każde z nich dominuje przez około 45 minut. Ponieważ dominacja ma charakter przejściowy, występuje tu element równowagi.

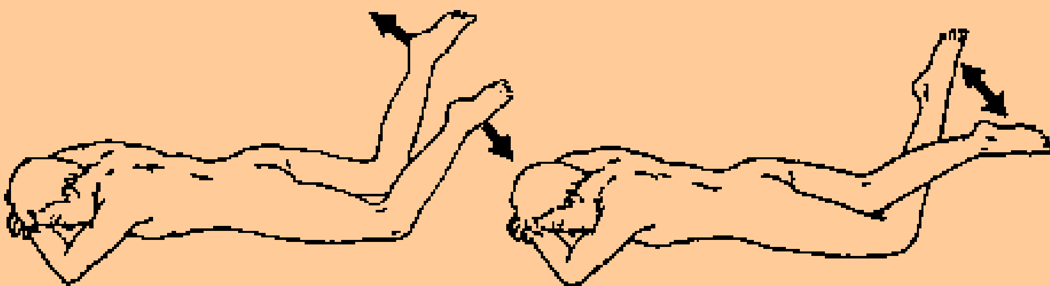


Więcej energii pranicznej dopływa do dróg energetycznych mózgu w ciągu dnia niż w nocy. O północy energia opada wzdłuż prawej strony kręgosłupa i ma charakter słoneczny. W południe prana płynie do góry z lewej strony kręgosłupa i ma charakter księżycowy. Z tego właśnie względu południe i północ są dwiema porami największej równowagi między nurtami pranicznej energii słonecznej i księżycowej, co wytwarza silniejszy przepływ Kundalini w Suszumnie. Są to momenty najbardziej sprzyjające Medytacji Kosmicznego Oddechu Kobry.

Można kontrolować rodzaj przejawianej energii, wybierając określony kanał. Jeśli chcesz posługiwać się intuicją, zablokuj prawe nozdrze palcem albo watą i oddychaj tylko przez lewe nozdrze. Jeśli musisz być bardziej agresywny, oddychaj

tylko przez prawe nozdrze. Możesz też, usiadłszy, zwrócić głowę w prawo, aby uaktywnić lewe nozdrze, lub na odwrót.

Można też stłumić oddziaływanie czynnego kanału, naciskając kciukiem bezpośrednio główny nerw pod pachą ze strony aktywnego nozdrza. Jogowie używają do tego malej pałeczki.



Równoczesnemu otwarciu obu nozdrzy służy ćwiczenie nożycowego kopania nogami. Połóżcie się na brzuchu, odegnijcie stopy na zewnątrz, aż poczujecie w nich lekkie napięcie, następnie zdecydowanym ruchem skrzyżujcie podudzia. Powtarzajcie to ćwiczenie przez 5 – 10 minut. Osiągniecie w ten sposób nie tylko zrównoważone oddychanie, ale otworzycie też zatkane zatoki.

Panując nad oddychaniem, regulujemy jednocześnie krążenie Kundalini Szakti (siły życiowej) w naszym ciele. Oddech Całkowity, Oddech Związku, i Oddech Zasilający, stosowane przed Oddechem Kobry, wypełniają siłą życiową układ oddechowy, nerwowy, naczyniowy i południkowy. Zwiększa się dzięki temu zdolność każdej komórki do pobierania prany i wydalania odpadów przemiany materii, co w konsekwencji zapewnia dłuższe i bogatsze energetycznie życie.

Techniki tantrycznych pranayama łączą intelektualny potencjał umysłu z krążeniem sił życiowych w organizmie. Kiedy uświadamiamy sobie swój sposób oddychania, zmienia się on samoistnie. Oddech staje się wolniejszy, dłuższy,

głębszy, powoduje zalanie delikatnych obwodów energetycznych (nad!) gorejącą esencją Kundalini. Ucząc się bardziej świadomego oddychania, stajemy się bardziej świadomi życia.

Ćwiczenia indywidualne

1. NADI KRIYA

Nadi Kriya to technika duchowego pranayam (zwiększenia sił życiowych), mająca na celu naładowanie praną ciała fizycznego. Kriya usuwa wszystkie przeszkody utrudniające przepływ energii i zapewnia jej wyższy poziom. Przyczynia się do wzmocnienia organizmu i oczyszczenia krwi. W konsekwencji stajemy się gotowi do Medytacji Kundalini.

Trzy opisane w tej lekcji Kriya powinny być wykonywane po ćwiczeniach z pozycjami Kirana Kriya, a przed medytacją. Powtórz wszystkie ćwiczenia Kriya siedem razy. Podczas każdego z tych ćwiczeń wciągaj powietrze przez nos i wydmuchuj je przez zaciśnięte (jak do gwizdania) usta.

Część A. Oczyszczanie Nadi ma na celu odblokowanie kanałów nadi, zapewniające swobodny przepływ energii. Usuwa ono zmęczenie.

1) Usiądź wygodnie (możesz usiąść na krześle).

2) Zrób wdech, licząc do sześciu.

3) Wstrzymaj oddech, licząc do trzech.

4) Wypuszczaj powietrze mocno i równo, licząc do sześciu.

Część B. Uruchomienie Nadi jest stosowane po Oczyszczeniu i wytwarza uderzenie energii, która pobudza układ nerwowy.

1) Stań z wyprostowanymi plecami, cofnij barki do tyłu, napnij brzuch, nogi i kolana.

2) Zrób całkowity wdech.

3) Możliwie jak najdłużej wstrzymując powietrze, wyciągnij ręce przed siebie na wysokości barków. Powoli zaciskaj pięści i napinaj każdy mięsień, jednocześnie ściągając pięści do barków.

4) Zrób gwałtowny wydech, opuść raptownie ręce i rozluźnij się.

Część C. Energetyzowanie Nadi. Stosuje je, gdy czujesz się ospały. Pobudza wibrację wszystkich układów (nadi, nerwowego i naczyniowego).

1) Usiądź ponownie w wygodnej pozycji.

2) Wciągnij powietrze sześcioma energicznymi haustami.

3) Możliwie jak najdłużej wstrzymuj oddech.

4) Wydmuchnij powietrze z długim, powolnym westchnieniem.

2. MEDYTACJA SZIWA-SZAKTI

Oddając się tej medytacji, skoncentruj się na miejscu pośrodku brwi. Podczas każdego wdechu zwracaj uwagę na uczucie dopływu energii do tego magnetycznego i intuicyjnego ośrodka umysłu. Podczas wstrzymywania oddechu staraj się przy każdym uderzeniu serca wyczuć ekspansywną energię promieniującą, jak słońce, we wszystkich kierunkach. Możesz usłyszeć albo wyczuć dzwonienie lub szum w mózgu lub w uszach. To Nada (Nurt Kosmicznego Dźwięku). Jeśli go usłyszysz, skoncentruj się na nim, jednocześnie kontynuując medytację. Przeżycie to łączy Świadomość (Sziwę) z Energią (Szakti) i potęguje obie, aż stają się Oświeceniem, czyli związkiem z Kosmicznym Oddechem Życia. W medytacji tej wyróżnić można trzy części.

Część A. OM – Oddech Jogi

1) Zacznij powoli wciągać powietrze do brzucha, potem do klatki piersiowej, gardła i głowy.

2) Kiedy odczujesz ciśnienie w płucach, wypuść powietrze – najpierw z głowy, potem z gardła, klatki piersiowej i brzucha, wydychając możliwie jak najmniejsze ilości powietrza, pozwalające na nucenie dźwięku OM przez nozdrza. Wibrowanie tego OM w nozdrzach wywołuje intensywną wibrację w zatokach i czwartej komorze mózgu.

3) Powtarzaj to ćwiczenie przez pięć minut.

Część B. Nadi Soghana – Oddech Związku

Nadi Soghana to podstawowa technika zapewniająca zrównoważenie żeńskiej i męskiej energii. Jest to również naturalna metoda odprowadzania energii z głowy i rozprowadzania jej po całym organizmie. Jest ona bardzo skuteczna w leczeniu bólu głowy i uspokajaniu nerwów.

1) Skoncentruj się na Trzecim Oku. Zastosuj Gyana Mudra w lewej ręce (ręka na kolano, kciuk i palec wskazujący połączone). Prawą rękę ulokuj tak, aby palec wskazujący dotykał Trzeciego Oka (między brwiami), kciuk zaś i palec środkowy połóż na nozdrzach.

2) Sprawdź, przez które nozdrze oddychasz najczęściej. Ogólnym celem Nadi Soghana jest wprowadzenie Cię w zrównoważony stan świadomości, abyś zaczął oddychać przez oba nozdrza. Zablokuj najczęściej używane nozdrze naciskając je kciukiem i zrób mocny wydech drugim nozdrzem. Wciągnij nim powietrze, licząc do siedmiu.

3) Zamknij oba nozdrza i wstrzymaj oddech, licząc do siedmiu (Niektóre osoby mogą odczuwać panikę, mając oba nozdrza zamknięte. Przeszkadza ona w ćwiczeniach. Możesz w takim razie tylko położyć palce na nozdrzach, aby przypominały Ci, że nie należy oddychać).

4) Uwolnij prawe nozdrze i wypuszczaj przez nie powietrze, licząc do siedmiu.

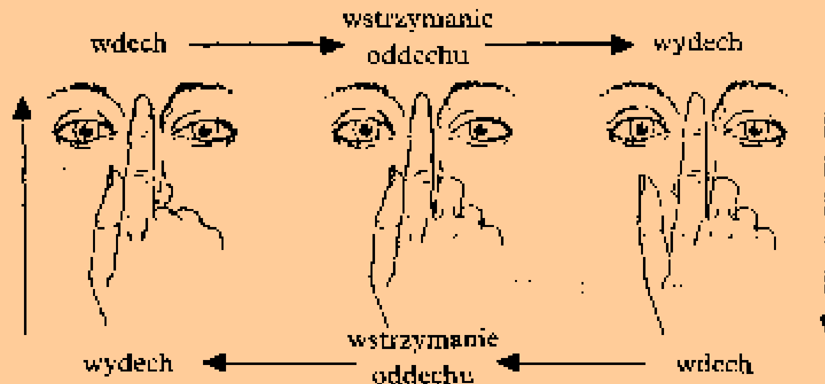
5) Bez przerwy, nadal mając lewe nozdrze zablokowane, wciągaj powoli powietrze prawnym nozdrzem, licząc do siedmiu. Zaciśnij odbyt.

6) Zablokuj oba nozdrza (lub dotknij ich tylko palcami, aby przypominały, że nie należy oddychać) i wstrzymaj oddech, licząc do siedmiu.

7) Uwolnij lewe nozdrze i wypuszczaj przez nie powietrze, licząc do siedmiu. Rozluźnij odbyt.

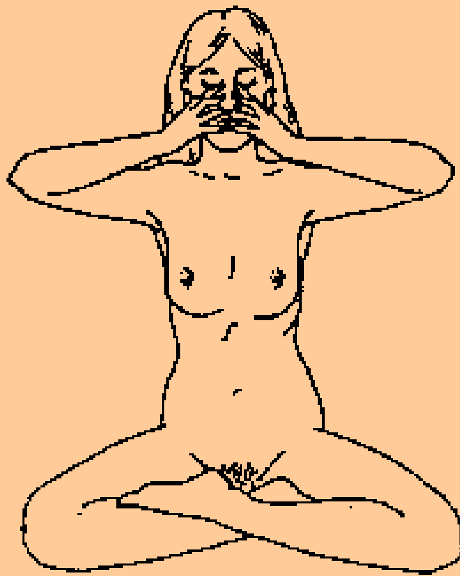
8) Powtórz ten cykl ćwiczeń siedem razy.

OSTRZEŻENIE! Nie wstrzymujcie oddechu, jeśli macie wysokie ciśnienie.



Część C. Medytacja Joni Mudra

Joni Mudra znaczy “Kosmiczna Macica", czyli “Źródło Istnienia". Test to niezwykle skuteczna technika wyłączania zmysłów, która pozwala umysłowi wejrzeć w swoje wnętrze i obserwować samego siebie. Powinna być stosowana przez pięć do dziesięciu minut dziennie. Opanowawszy ją zauważysz w sobie uczucie niezmąconego spokoju, a także to, że kolory stały się jaśniejsze.



1) Unieś łokcie do poziomu barków i pod kątem prostym do ciała.

2) Zatkaj uszy, wkładając w nie kciuki.

3) Zasłoń oczy palcami wskazującymi, kładąc palce na dolnych powiekach.

4) Połóż środkowe palce na każdym z nozdrzy, aby zatkać nos (lub aby przypomnieć sobie, że nie należy oddychać), jednocześnie wstrzymując oddech.

5) Naciśnij górną wargę palcami serdecznymi. Naciśnij dolną wargę małymi palcami.

6) Zrób powolny i głęboki wdech. Zamknij nozdrza i możliwie jak najdłużej wstrzymuj oddech, koncentrując się na jakichkolwiek wizualnych wrażeniach, kolorach czy plamach, które mogą się pojawić. Możesz zacząć słyszeć dźwięki własnego wnętrza, które niektórzy nazywają "boską muzyką". Zwolnij nozdrza i zrób wydech.

3. WYŻSZA MEDYTACJA SZIWA-SZAKTI

Powróć do tej wyższej formy po opanowaniu medytacji Hong-Sau, (Lekcja 8).

Odwołujemy się do symbolu mandali czakry ciemieniowej w celu zjednoczenia przepływów energii ujemnej-dodatnie j (Sziwa-Szakti). Zestrajamy się z zawartością umysłu, która wzbudza te przepływy, my zaś równoważymy je, zwracając uwagę umysłu na samego siebie, uciszając go i ostatecznie przekraczając jego granice.

Ta mandala Sziwa-Szakti przedstawia i aktywizuje czakrę ciemieniową. Mandala wywołuje psycholuminescencję, promieniującą – podobnie jak Słońce – we wszystkich kierunkach.

1) Usiądź wygodnie w odległości około jednego metra od mandali. Symbol ten powinien znajdować się na wysokości oczu.

2) Zaniknij oczy i wykonaj Joni Mudra.

3) W połowie cyklu zacznij stosować Oddech Związku, nie licząc i nie wstrzymując oddechu.

a) Zatkaj lewe nozdrze i zrób wdech prawym.

b) Zaciśnij prawe nozdrze i zrób wydech lewym.

c) Zrób wdech lewym nozdrzem, zamknij je, otwórz prawe i zrób wydech.

d) Powtarzaj ten cykl ćwiczeń przez dwie minuty.

4) Zacznij powtarzać w myśli oddechową mantrę Hong-Sau, myśląc "Hong" w momencie wdechu i "Sau" podczas wydechu. Rób to przez dziesięć minut.

5) Skoncentruj całą uwagę w środkowym punkcie mandali (Bindu). Zacznij wykonywać OM, Oddech Jogi.

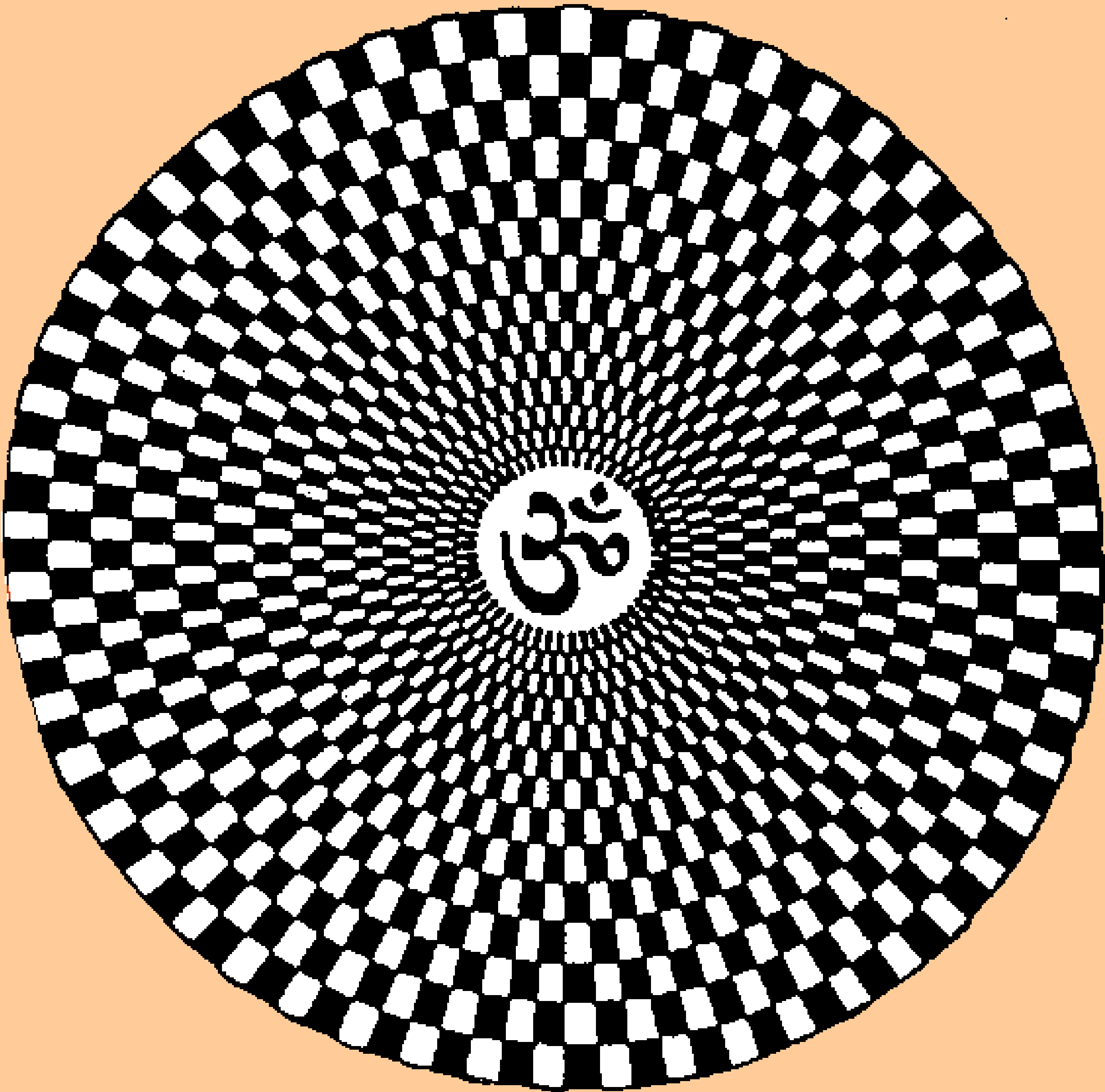
6) Zobaczysz wkrótce spirale wirujące zarówno w lewo (Szakti), jak i w prawo (Sziwa) oraz srebrne błyski białego światła, krążące wokół środka symbolu.

7) Wyobraź sobie, że symbol ten wiruje w tunelu, wychodząc z niego i otaczając Cię, aż poczujesz, że jesteś w jego

wnętrzu i poruszasz się ku źródłu białego światła (3 – 5 minut).

8) Zacznij wykonywać podstawowy Oddech Związku, koncentrując spojrzenie na mandali. W momencie wstrzymania oddechu zaniknij oczy i skup uwagę na odbiciu tego symbolu w oku Twojego umysłu (7 razy).

9) Mandala utworzy tunel światła. Ty zaś możesz poczuć energię wnikającą w Ciebie przez czakrę ciemieniową, w pobliżu sklepienia czaszki.



Ćwiczenia parami

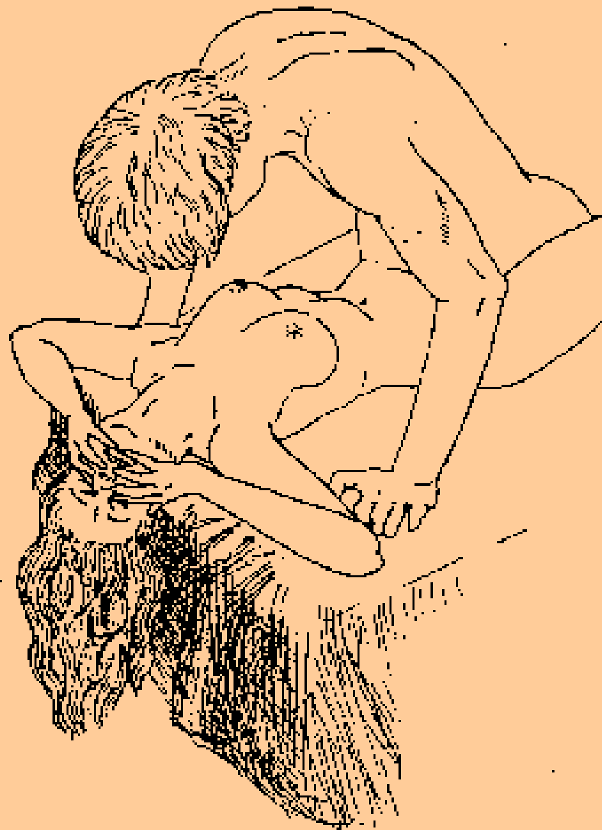
1. ZAMIANA BIEGUNÓW WŁAŚCIWYCH KOCHANKOM następuje w momencie orgazmu. Mężczyzna wstępuje w sferę swej żeńskiej energii, kobieta wkracza w sferę swej energii męskiej. On czuje się bardziej pasywny i wrażliwy, ona staje się bardziej aktywna i agresywna. Kochajcie się w ten sam sposób, co zwykle, lecz zwróćcie uwagę na to, co czujecie tuż po szczytowaniu, po zamianie energii. Wiele osób natychmiast po orgazmie sięga po papierosa. Nic w tym nadzwyczajnego, pomaga to bowiem powrócić do normalnego stanu energetycznego. Niektórzy chcą natychmiast zasnąć. Czy nie dlatego, aby uciec przed tym nieznanym stanem energetycznym? Szczególnie mężczyźni źle się czują ze swą żeńską energią, mają wrażenie, że są bezbronni. Jeśli tak jest w Twoim przypadku, zdaj sobie z tego sprawę i zdecyduj, czy nie zechciałbyś pozostać w tym stanie energetycznym za każdym razem trochę dłużej, aby przyzwyczaić się do niego.

Jeśli jesteś kobietą, która zazwyczaj czuje się opuszczona, kochanek bowiem zasypia właśnie wtedy, gdy najbardziej

potrzebujesz się z nim komunikować, postaraj się uświadomić sobie, od jak dawna to znosisz i ile urazy nagromadziło się w Tobie z tego powodu. Najwyższy czas porozmawiać o tym! Jeżeli Twój partner nie chce pozostać w tej sferze energetycznej, kontynuowanie kursu Tantry nie ma sensu. Musisz zastanowić się nad znalezieniem innej drogi duchowego rozwoju lub nowego partnera!

W Tantrze kobieta odgrywa aktywną rolę seksualną. Jeżeli Ty jako kobieta jesteś przyzwyczajona do czekania na inicjatywę partnera i pozwalasz mu decydować o przebiegu miłosnego aktu, Tantra daje Ci szansę otwarcia się na nowe możliwości. Weź inicjatywę w swoje ręce. Spróbuj tych pozycji seksualnych, w których znajdujesz się nad partnerem. Czasem musisz kontrolować swe ruchy, aby uzyskać właściwe pobudzenie Rundy. Jeśli wydaje Ci się to dziwne lub jeżeli on czuje się zagrożony, zwróć na to uwagę i zacznij rozmowę na ten temat. Przywyknij do odgrywania zarówno biernej, jak i czynnej roli.

2. NAJWYŻSZY ORGAZM. Jest to zaawansowana technika, którą możesz zastosować po opanowaniu lekcji 10 i ii. Wprowadź Joni Mudra do Twojego seksu. Niech jedno z Was położy się na łóżku tak, aby jego (jej) głowa zwisała poza krawędzią. Wywoła to uderzenie krwi (prany) do mózgu, co znacznie pogłębi przeżycie. Kiedy partner Cię pobudza manualnie lub oralnie, rób Joni Mudra. Gdy poczujesz zbliżający się orgazm, weź Oddech Transmutacyjny i wciągnij energię orgazmu do mózgu.



Świadomość

1. ZWRÓĆCIE UWAGĘ NA TO, KTÓRE NOZDRZE ODGRYWA DOMINUJĄCĄ ROLĘ w poszczególnych momentach. Zbadajcie się, zamykając lewe nozdrze i oddychając przez prawe, potem zaś zamykając prawe i oddychając lewym. Gdy zauważycie, że zachowujecie się w szczególnie agresywny sposób, sprawdźcie, czy prawe nozdrze odgrywa dominującą rolę. Jeżeli stwierdzicie, że jesteście niezwykle uczuciowi, zauważycie, że lewe nozdrze jest otwarte. Udowodnijcie sobie na podstawie własnych kilkakrotnych obserwacji, że zasady omówione w tej lekcji odpowiadają rzeczywistości.

2. DOKONAJCIE PRZEGLĄDU WSZYSTKICH WAŻNYCH ZWIĄZKÓW (zaczynając od tego z rodzicem odmiennej pici) nie szczędząc czasu i miejsca w dzienniku. Zwróćcie uwagę na to, kto w tych związkach był stroną aktywną, kto zaś bierną. Czy wraz ze zmianą stosunków zmieniają się Twoje role, czy też zawsze bywasz dominującym lub uległym partnerem? Przypomnij sobie, jak to wyglądało u rodziców. Czy Twoje zachowania odzwierciedlają ich postawy? Jeśli pozostajesz w długotrwałym związku, to czy w ciągu lat nastąpiła między Wami zamiana biegunów i czy zbliżyliście się do neutralnego środka?

3. DOKONAJCIE SZCZEREJ OCENY swej gotowości do spenetrowania innego bieguna, zwłaszcza jeśli zajmujecie skrajne pozycje. Pamiętajcie, że celem Tantry jest spowodowanie przekroczenia ram męsko-żeńskiej dwoistości i osiągnięcie stanu dwupłciowości. Czy jesteście do tego przygotowani?

Wstecz / Spis Treści / Dalej

LEKCJA 5 KUNDALINI I ODDECH KOBRY

Kundalini jest nazywana “twórczą energią seksualną", “spiralną siłą", “Szakti" czy “ognistym wężem". Tradycyjna nauka jogi przedstawia Kundalini jako śpiącego węża, leżącego u podstawy kręgosłupa, na skrzyżowaniu Idy, Pingali i Suszumny, zwiniętego w trzy i pół pierścienia. Obudzić go mogą praktyki jogi. Zaczyna wówczas wspinać się w górę kręgosłupa. Przechodząc przez sześć ośrodków kręgosłupa {czakr) ożywia je wraz z siłami psychicznymi (Siddhi), kierowanymi przez czakry. Twierdzi się, że kiedy Kundalini – Szakti dociera do czubka czaszki, łączy się z Sziwą w radosnym związku. Oznacza to osiągnięcie wyzwolenia i zdolności dokonywania cudów.



PRZEBUDZENIE KUNDALINI JEST PODSTAWOWYM CELEM LUDZKIEGO WCIELENIA. Znane są liczne metody pobudzania. Jeden z popularnych guru każe swoim uczniom podskakiwać na pośladkach i maksymalnie się dotleniać. Powstaje przy tym ogromna energia, która w sposób nie kontrolowany strzela w górę kręgosłupa, wytwarzając niebezpieczne wstrząsy w całym organizmie.

Inny spośród znanych guru ma tysiące amerykańskich zwolenników, którzy gotowi są przysiąc, że obudził w nich Kundalini poprzez tzw. inicjację Szaktipat, nie wymagającą z ich strony niczego, prócz zdania się na łaskę guru. To ostatni krzyk mody. Obecnie wielu nauczycieli oferuje wszystkim chętnym Szaktipat. Jest to zwyczajna szarlataneria, której rezultaty są bardzo krótkotrwałe.

Hindusi wiążą kępkę włosów, tzw. węzeł inicjacyjny, na głowie w miejscu zwanym Bindu, które u niemowląt i u ludzi w podeszłym wieku jest miękkie. Twierdzi się, że tędy właśnie dusza wchodzi do ciała i tędy je opuszcza. Węzeł inicjacyjny służy Hindusom do koncentrowania świadomości na tym miejscu. Przez cały czas czują wtedy spiralę energii Kundalini.

Szkoła tantryczna uczy, że podczas podniecenia seksualnego i przy zastosowaniu świadomego oddychania człowiek automatycznie zaczyna czuć siłę Kundalini. Każda technika tantryczna dostarcza pewnych powtarzalnych przeżyć, Tantra bowiem jest nauką ścisłą. Za każdym razem, gdy stosujemy określoną technikę, otrzymujemy oczekiwane rezultaty.

CZY JEST TO NIEBEZPIECZNE? Krytycy tej szkoły charakteryzują jogę Kundalini jako diaboliczny mistycyzm, z którego rodzi się cierpienie fizyczne, depresja i szaleństwo. Nawet mistrzowie jogi przedstawiają Kundalini jako nieokiełznaną energię, która wdziera się w górę kręgosłupa, wywołując halucynacje i obłęd. Jest to tylko wymysł, mający na celu odstręczenie ludzi nieuczciwych od igrania z tą energią. To prawda, że jeśli nie jesteście przygotowani do tego doświadczenia, możecie sobie zaszkodzić. Dostajecie do dyspozycji tę technikę, aby oczyścić ciało fizyczne i

eteryczne, i aby w ten sposób przygotować się na przyjęcie wielkiego ładunku energii. Sposoby wdzierania się w stłumioną zawartość podświadomości zostają Warn udostępnione po to, abyście przygotowali swoje umysły na nagłe odsłanianie się Waszej głębi. Te właśnie przygotowania są niesłychanie ważne. Dobrze Warn radzimy, abyście z nich skorzystali i nie szukali skrótów.

W sile tej nie ma nic obcego. Kundalini jest energią twórczą, energią autoekspresji. To po prostu potencjalna świadomość. Bez niej nie można funkcjonować w świecie. Większość ludzi działa na bardzo niskim poziomie świadomości. Nagły przebłysk rozszerzonej świadomości może wytrącić z równowagi, zwłaszcza wtedy, gdy mamy do czynienia z wielkimi zasobami tłumionego materiału, którego nie chcemy sobie uprzytomnić.

PAŁACEM, W KTÓRYM MIESZKA KUNDALINI, JEST MÓZG. W gruncie rzeczy z niego wszystko bierze swój początek. On jest źródłem wszystkiego. Źródło to nie znajduje się w ośrodku u podstawy kręgosłupa, jak głosi wiele szkół jogi. Przekazują one tę błędną informację, aby ukryć prawdę. Praca nad “przebudzeniem" śpiącego węża jest bardzo powolnym, bezpiecznym procesem. Rozpoczęcie jej w mózgu znacznie przyspiesza osiągnięcie celu, może jednak stworzyć problemy, na które człowiek nie jest przygotowany.

“Szalejące palenisko" to nazwa, którą określa się ten znany od tysiącleci proces. Mamy szczęście żyć w czasach, kiedy nauka i technika umożliwiają tłumaczenie zjawisk ezoterycznych na język pojęć fizjologicznych. Całokształt przeżyć związanych z Kundalini można wyjaśnić w kategoriach neurofizjologii. Jest to jeszcze jeden dowód na to, że wszystko mieści się w Tobie. Nie istnieje nic poza Tobą. Musisz po prostu tylko otworzyć to, co już istnieje.

Rozpoczęcie tego procesu od pracy u podstawy kręgosłupa jest kluczem do dalszego rozwoju. Zaczynamy od opanowania umiejętności pobudzania i ładowania energią płynu mózgowo-rdzeniowego. Jest on nośnikiem siły Kundalini. Naładowany energią psychiczną zaczyna wspinać się środkowym kanałem, Suszumną. Pobudzanie ośrodka znajdującego się u podstawy kręgosłupa uaktywnia centra mózgowe, łatwiej jest jednak odczuwać związane z tym reakcje u podstawy, która w związku z tym służy jako punkt odniesienia. Wiesz dzięki niej, że coś się dzieje. Czujesz przypływ energii.

Ćwiczymy Aswini i Vajroli Mudra zwierając mięśnie odbytu i genitaliów. Dzięki pobudzeniu gruczołów płciowych wytwarzamy energię seksualną. Zablokowanie przepływu energii (Bandha) wytwarza ciśnienie hydrauliczne u podstawy kręgosłupa, które pcha energię w górę, wymusza jej krążenie po całym organizmie i powrót do strefy genitaliów.

To właśnie jest obieg Kundalini. Odczujesz go jako zimną energię księżycową wspinającą się wzdłuż kręgosłupa. Gdy dociera ona do głowy, następuje zmiana biegunów. Zostaje ona wzmocniona aż do stanu kipiącej, ciepłej elektrycznej energii słonecznej, która zaczyna zbiegać w dół. Nauczysz się równoważyć te dwa prądy – księżycowy i słoneczny – zimny i gorący, żeński i męski. W odmianie Kriya Jogi, zwanej Darszinki, nazywamy to uprawianiem miłości z sobą samym za pomocą własnej energii psychicznej. W Tantrze w krążenie tej energii włączamy partnera, co zapewnia osiągnięcie postępu w przyspieszonym tempie.

Stosując Oddech Kobry podczas aktu miłosnego uczysz się kondensować tę energię w swego rodzaju promień laserowy, który magnetyzuje kręgosłup. Na stworzenie takiego obwodu energetycznego przebiegającego przez całe ciało potrzeba tygodnia, podczas którego należy odbywać dwa stosunki dziennie. Kiedy posiądziesz zdolność wyczuwania przepływu tej energii, zaprzestań stosowania Oddechu Kobry i po prostu pozwól się unosić tej sile.

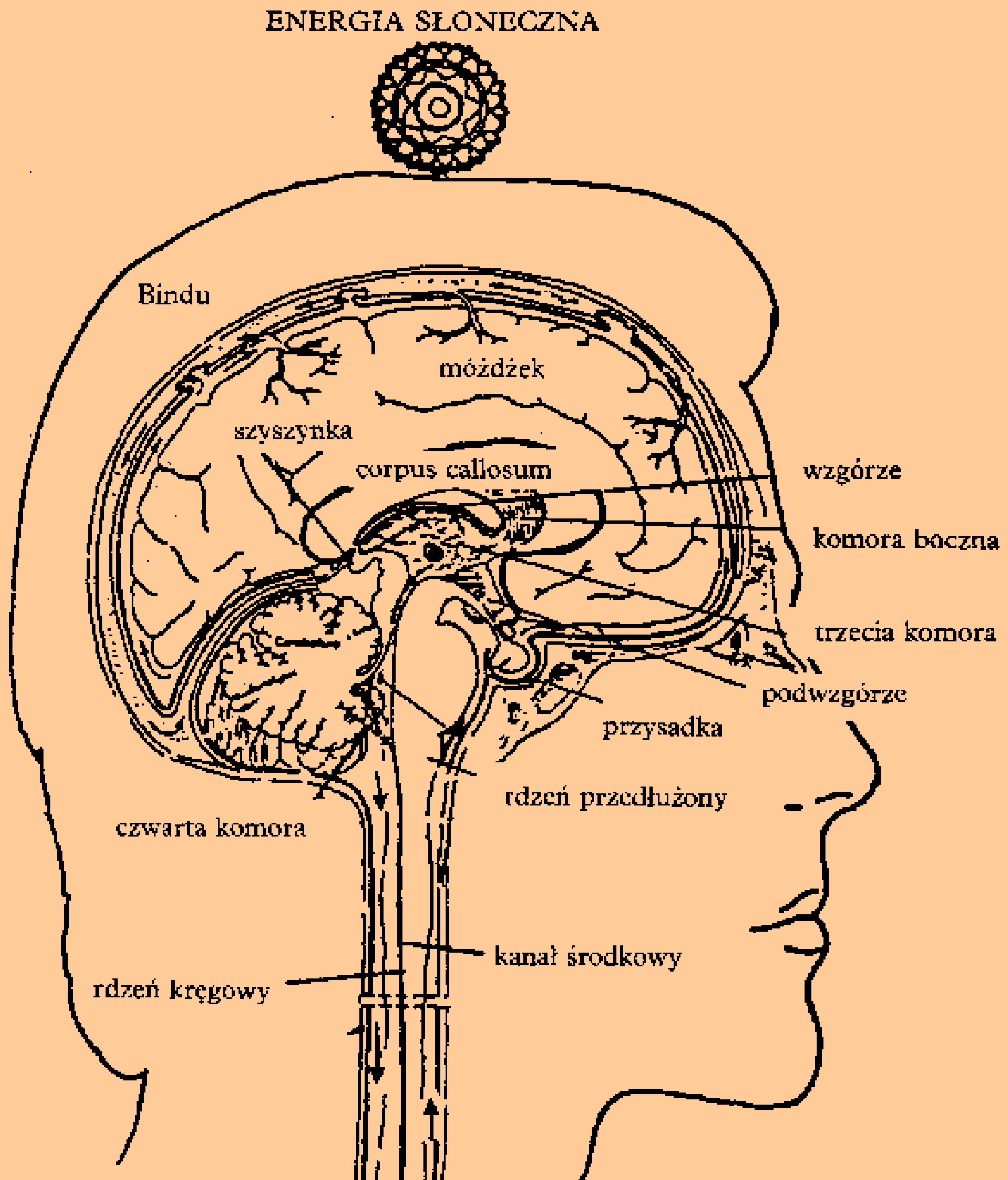
MAŁŻEŃSTWO TANTRYCZNE. W środku głowy znajduje się Jama Bramina, przestrzeń wypełniona płynem mózgowo-rdzeniowym (w sensie technicznym jest to trzecia komora). Łączy ona dwie pozostałe jamy (komory boczne), położone po jednej w każdej z półkul mózgu (półkuli żeńskiej i męskiej). Jej dnem jest podwzgórze, ośrodek przyjemnościowy, który steruje autonomicznym układem nerwowym, żeńską stroną organizmu. Z przodu komory znajduje się przysadka, główny gruczoł ciała. Jest on siedzibą Szakti. Z tyłu czaszki znajduje się gruczoł szyszynki, gdzie śpi Sziwa.

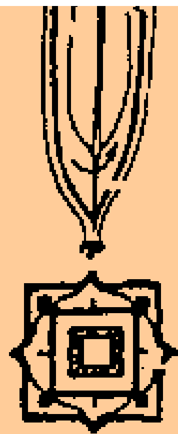
W ciągu pierwszych siedmiu lat życia człowieka szyszynka funkcjonuje jako ośrodek kontrolny przysadki, później jednak zmniejsza aktywność i traci większość ze swych funkcji. Zaczyna dominować przysadka i rozwija się nasza doczesna osobowość. Szyszynka działała jako guru, przysadka była uczniem. Gdy zamieniają się one rolami, zaczynają się wszystkie nasze umysłowe i fizyczne kłopoty. Małżeństwo Tantryczne ponownie budzi szyszynkę, odbudowuje jej regulujące funkcje i w rezultacie przywraca równowagę w umyśle i ciele.

Kundalini zaczyna się wspinać Suszumną tylko wtedy, gdy zaistnieje dokładna równowaga między energią słoneczną płynącą w Pingali a energią księżycową w kanale Idy. Wciągany przez próżnię, jaka powstaje w rezultacie Oddechu Kobry, naładowany energetycznie płyn rdzeniowy wspina się w środkowym kanale kręgosłupa do trzeciej komory, do Jamy Bramina. Możesz wyczuć cienką linię energii biegnącą od kości ogonowej do rdzenia przedłużonego, a stamtąd prosto do uaktywnionego Trzeciego Oka. Spontanicznie rodzi się zdolność jasnowidzenia, możesz stać się naocznym

świadkiem fajerwerków z okazji zawarcia Małżeństwa Tantrycznego. Oddech Kobry uruchamia wibracje, które pobudzają przysadkę i podwzgórze. Poczujesz ciśnienie, poczujesz drgania jako dzwonienie w głowie.

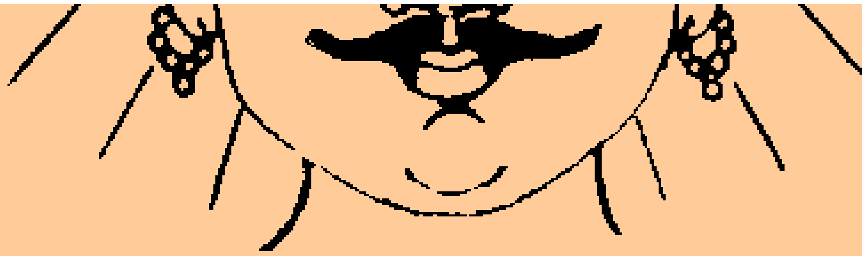
Dotarłszy do rdzenia przedłużonego siła Szakti pobudza przysadkę. Po kilku minutach odczujesz ciśnienie narastające w rdzeniu przedłużonym, a następnie uderzenie, kiedy podwzgórze wystrzeli iskrę biegnącą przez całą jamę, aby obudzić szyszynkę. Okiem swego umysłu zobaczysz punkcik świetlny. Dowodzi to, że szyszynka została przebudzona (większość osób oddających się medytacji dostrzega białe światło i uważa je za najwyższe osiągnięcie, jest to jednak dopiero początek). Pobudzona przez podwzgórze szyszynka (Sziwa) staje się podniecona i naprężona. Między dworna biegunami (Sziwą i Szakti) tworzy się łuk elektromagnetyczny, który rozświetla jamę. Zobaczysz oślepiające kolory, fiolety i błękity... Gdy zostaną rozjaśnione komory boczne, światła będą przebiegać z jednej strony mózgu na drugą i łączyć obie półkule mózgowe. Szyszynka (Sziwa) wytwarza hormon, duchową spermę. Kosmiczne Nasienie, na które otwiera się przysadka (Szakti). Macica Kosmiczna zostaje zapłodniona, kształtuje się embrion, który rozwinie się w wyższe Ja. Tak dokonuje się boski ślub, podczas którego Świadomość wstępuje w związek z Energią, aby stworzyć Świadomość Kosmiczną, chwilowy wgląd w Nieskończoność. Mogą pojawić się przed Tobą wizje świętych, duchów i nauczycieli.





ENERGIA KSIĘŻYCOWA

Z tego związku rodzi się dwupłciowe ego, skończona istota duchowa, świadoma swej jedności z Bogiem, będąca swym własnym przewodnikiem, odrodzona przez płomień Kundalini. Właściwie pielęgnowany, wzmacniany przez systematyczne medytacje i świadome życie embrion ten może rosnąć i rozwijać się. Poszczególne warstwy ego odpadną, jak skóra z węża. Po zakończeniu tej przebudowy staniesz się w pełni skończoną. Istotą Promienistą.



KLUCZEM DO TANTRYCZNEJ KRIYA JOGI JEST ODDECH KOSMICZNEJ KOBRY, niezwykle tajna i święta tradycja, przekaz ustny, którego nie wolno było zapisać ani w żaden inny sposób utrwalić. Musiał on być przekazywany z pokolenia na pokolenie przez potomków Babadżi w linii prostej. Sunyata został upoważniony przez swego mistrza do dzielenia się tą wiedzą z innymi i do nadania tych pełnomocnictw niewielkiej liczbie staranie wybranych osób.

Ten proces przekształcania jest znany w każdej rozwiniętej cywilizacji. Chińczycy nazywają go oddychaniem odwróconym. Każdy system samodoskonalenia, jeśli jest prawdziwym systemem, ma za swoją podstawę technikę podobną do Oddechu Kobry. Unikatowość Oddechu Kobry polega na tym, że doprowadza on do przeżycia Samadhi bardzo szybko. Osiągnięcie tego stanu nie wymaga wieloletnich ćwiczeń ani wyrzeczeń, ani oddawania się guru. Wymaga ono przede wszystkim opanowania techniki rozszerzonego oddechu.

Słowo pranayama bywa błędnie tłumaczone jako “kontrolowanie siły życiowej". W Tantrze nie kontrolujemy niczego. Po prostu zestrajamy się z energiami już obecnymi i pobudzamy je do bardziej intensywnego krążenia. Po prostu przyspieszamy proces ewolucji. Pranayama oznacza w istocie “świadome rozszerzanie oddechu".

Wąż, często kobra, pełni w wielu cywilizacjach funkcje symbolu siły Kundalini, ekspansji świadomości. Rozszerzenie umysłu odczuwane jest jako otoczenie całego ciała kapturem kobry. Symbolem naszego Zakonu Saraswati jest trzygłowa kobra, przedstawiająca kanały Idy, Pingali i Suszumny. Podczas stosowania Oddechu Kobry czujesz wężową energię, rozpościeranie się nad Tobą kaptura kobry. Uśpione komórki mózgu zaczynają się otwierać, a wraz z nimi rozszerza się świadomość. Odczuwasz prawdziwe istnienie swego eterycznego ciała. Zaczynają się wizje.

Inicjacja

Inicjacja jest procesem otwierania się na konkretną ścieżkę duchowego rozwoju, czyli na system samodoskonalenia. Każda droga ma własną, unikatową częstotliwość wibracji. Aby właściwie realizować ćwiczenia, musisz dostroić się do tej częstotliwości.

Inicjator jest osobą, która krocząc tą drogą i doświadczając jej specyficznych efektów już zharmonizowała swoje ciało i umysł z tą częstotliwością. Jest ona w stanie pomóc teraz innym.

Z czym wiąże się inicjacja Kriya? Kriya Joga jest niezwykle skuteczną techniką, która pozwala nam zestrajać się z wewnętrzną częstotliwością Nurtu Dźwięku (zob. lekcja 8). Mantry, które go wywołują, potrafią szybko doprowadzić praktykującego je człowieka do przeżycia Samadhi. Stosując Oddech Kobry, możesz się zestroić z tym Nurtem, kiedy tylko zechcesz. Każdy, kto doświadczył tego wewnętrznego nurtu dźwięku i kto nauczył się mantr, może przystąpić do inicjacji. Kriya Joga jest nauką. Mantry dają sprawdzone rezultaty.

Czy istnieje więcej inicjacji? Istnieje siedem poziomów inicjacji – cztery zewnętrzne i trzy wewnętrzne. Wszystkie oparte są na stosowaniu Oddechu Kobry. Każda inicjacja przenosi Cię w inną oktawę o tej samej wewnętrznej częstotliwości.

Czy można stosować technikę Oddechu Kobry bez inicjacji? Tak, choć w końcu i tak dojdziesz do tego samego punktu. Inicjacja ma tę przewagę, że natychmiast zapewnia Ci związane z nią doznania. Dzięki inicjacji wiele osób doznaje głębokiego przeżycia, które umożliwia im poznanie własnych możliwości. Służy ono później jako punkt odniesienia w pracy nad ponownym wznieceniem tego uczucia. Jest ono swego rodzaju podłączeniem wyczerpanego akumulatora do nowego źródła zasilania, które daje iskrę i uruchamia silnik. Możesz dotrzeć do tego punktu samotnie, niektórzy z nas nie mają jednak aż tyle wytrwałości.

Czy inicjacja wiąże mnie z guru? Tradycja Kriya została stracona dla świata w Średniowieczu. Odnowił ją MahaAvatara, którego nazywamy Babadżi. Nie interesowało go pozyskanie zwolenników, żył w odosobnieniu w Himalajach, znany jedynie najlepszym swym uczniom.

Gdy wykonujesz Oddech Kobry, automatycznie zestrajasz się z Babadżim, ponieważ jest on fizycznym wcieleniem tej energii. Pogrążony w głębokiej medytacji możesz stwierdzić, że ujrzałeś go, że siedzisz z nim w indyjskim lesie. Niektórzy potrzebują przewodnika, inni obywają się bez niego. Możesz uczynić z tym doświadczeniem wszystko, co

uznasz za właściwe dla siebie.

Kriya opiera się na wiedzy przyniesionej przez Babadżiego. Wywiera on wpływ od czasu, gdy ludzie zaczęli praktykować Kriya. Jeżeli zaprzestaną tego? Jego energia zaniknie.

Zakon Saraswati nie ma tylko jednego guru. Szanuje on wszystkich nauczycieli. Symbolem jego mnichów, najpełniej wyrażającym ich cele, jest Postać bogini Saraswati, patronki miłości, sztuki, nauki i pomyślności. Postępując zgodnie z jej nakazami, możemy osiągnąć harmonię.

Czy inicjacja oznacza, że staję się członkiem Zakonu Saraswati? Nie. Można nim zostać dopiero po latach nauki w aśramie w Indiach. Ta inicjacja jest osiągalna dla tych, którzy uczestniczą w naszym kursie i postanowili zostać członkami Kriya Jyoti Tantra Society.



Jestem już związany z inną drogą duchowego rozwoju. Czy Kriya stanie się dla mnie źródłem konfliktu? Może to wywołać konflikt z Twoim przewodnikiem, któremu zapewne nie spodoba się, że zrywasz z jego tradycją. Każde odgałęzienie nauczycieli obraca się w sferze swoistej wibracji. Istnieją granice, do których poszczególne szkoły mogą Cię doprowadzić. Na przykład Mantra Joga może doprowadzić Cię tylko do sfery mentalnej. Kriya Joga jest znacznie silniejsza i wiedzie Cię ku wyższym częstotliwościom.

Wiele osób stwierdza, że Kriya wzbogaca ich początkową drogę rozwoju. Z całą pewnością zmieni Cię ona w ten czy

inny sposób.

Jak można opisać tę inicjację w porównaniu z Szaktipat? Inicjacja w Kriya pobudza czakry mózgowe. Szaktipat otwiera ośrodek emocjonalny – serce. Może zapewnić Ci przeżycie stanu błogości i uruchomić krążenie Twojej energii, ale nie Twojej Kundalini. Nikt nie może rozbudzić Twojej Kundalini z wyjątkiem Ciebie (i Twojej partnerki). Szaktipat, jak większość systemów, wiąże Cię z guru, umieszcza Cię w jego cieniu. Tantra uczy Cię, jak być swoim własnym guru.

Jak mogę doznać inicjacji w tantrycznej Kriya. Poza Kriya Jyoti Tantra Society jest to możliwe jedynie w aśramach w Indiach i Australii. Od czasu do czasu jakiś śwami pojawi się w Twoim kraju, oni jednak nie mają zwyczaju zatrzymywać się na dłużej w jednym miejscu.

Aby dostąpić inicjacji w Towarzystwie:

1. Zakończ ten kurs i zdobądź praktykę w uprawianiu ćwiczeń.

2. Wyślij do Towarzystwa jednostronicowe sprawozdanie ze swoich doświadczeń związanych z tą techniką oraz aktualną fotografię. Poproś o formularz podania o dostąpienie inicjacji. Otrzymasz dalsze wskazówki.

Ćwiczenia indywidualne

1. KUNDALINI PRANAYAMA

Wdychaj tylko przez nos, rób wydechy jedynie ustami. To ćwiczenie powinno zająć dwanaście minut. Każdą część wykonaj tylko dwa razy.

Część A

1) Stań mając stopy razem, jedna przy drugiej. Napnij mięśnie nóg i pośladków. Plecy niech będą cały czas wyprostowane. Zrób wdech i jednocześnie wyciągnij w bok ręce i przenieś je energicznym ruchem ponad głowę tak, aby dłonie się zetknęły.

2) Zrób wydech, opuść ręce.

3) Powtórz te ćwiczenia trzy razy, cały czas napinając mięśnie nóg i pośladków.

4) Koncentrując uwagę na kręgosłupie, rozluźnij się i zrób kilka długotrwałych, głębokich oddechów.

Część B

1) Stań w rozkroku na szerokość ramion, ze stopami ustawionymi równolegle względem siebie, dłońmi w pasie, z łokciami nie wysuniętymi ani do przodu, ani do tyłu. Zrób całkowity wydech, jednocześnie wykonując skłon w bok w prawo i wracając do normalnej pozycji.

2) Gdy znajdziesz się w pozycji w pełni wyprostowanej, zrób wdech.

3) Zrób wydech, jednocześnie wykonując skłon w lewo i powracając do normalnej pozycji. Nie skręcaj ciała.

4) Gdy znajdziesz się w pozycji w pełni wyprostowanej, zrób wdech.

5) Koncentrując uwagę na kręgosłupie, rozluźnij się i wykonaj kilka głębokich oddechów.

Część C

1) Stań mając stopy razem, z napiętymi mięśniami nóg i pośladków, z rękami opuszczonymi z boku ciała. Zrób wdech, jednocześnie siedem razy zataczając ramionami koła do tyłu.

2) Zrób wydech, jednocześnie siedem razy zataczając ramionami koła do przodu.

3) Skoncentruj uwagę na kręgosłupie. Oddychaj głęboko.

Część D

1) Stań w rozkroku na szerokość barków, z dłońmi w pasie. Zrób wdech, jednocześnie wykonując skłon w tył, zrób wydech i skłon do przodu.

2) Powtórz to siedem razy.

3) Przy siódmym wydechu pozostań pochylony do przodu, pozwól ramionom i głowie opaść, rozluźnij się na parę chwil, koncentrując uwagę na kręgosłupie.

4) Powoli wróć do postawy wyprostowanej.

Część E

1) Stań, mając stopy razem, jedna przy drugiej. Zrób wdech, wyciągnij ramiona w bok, a potem w górę tak, aby dłonie zetknęły się nad głową.

2) Zrób wydech. Opuść ręce bokiem.

3) Powtórz to trzy razy. Podczas trzeciego wydechu opuść ramiona tylko do połowy i zrób wydech – też tylko do połowy. Pozostań nieruchomo w tej pozycji tak długo, jak długo możesz wytrzymać bez trudu. Potem powoli opuść ręce i wypuść pozostałe powietrze.

4) Koncentrując uwagę na kręgosłupie, rozluźnij się i wykonaj kilka długotrwałych, głębokich oddechów.

2. ZAAWANSOWANA PRANA MUDRA

Wykonaj Prana Mudra (lekcja 2). Tym razem, zamiast napełniać ciało kolumną światła, wyobraź sobie oddech jako cienką smugę światła, promień laserowy biegnący w górę i w dół kanału Suszumny. Jak poprzednio, doprowadź światło do pępka, do serca, do gardła, do Trzeciego Oka.

Ćwiczenia parami

MASAŻ KUNDALINI

Masaż może być doświadczeniem równie intymnym jak stosunek seksualny. Erotyczny aspekt masażu wprowadza świadomość w stan ekstazy. Za każdym razem, gdy nasycasz erotyką jakąkolwiek sferę swej egzystencji, zmieniasz stan własnej świadomości. Pobudzenie zmysłów prowadzi do przepływu sił Szakti w górę i w dół Suszumny. Masaż jest jednym z najłatwiejszych sposobów uruchomienia przepływu tej energii, szczególnie tam, gdzie występują dwa bieguny, a więc między mężczyzną i kobietą. Tantra oferuje unikatowy sposób osiągania tego celu. Choć wydano wiele książek o zmysłowym masażu, nie obejmują one tych technik.

Masaż Kundalini jest sposobem, za pomocą którego kochankowie przyspieszają swoją ewolucję duchową. Dotyk równoważy męskie i żeńskie aspekty istoty (Idę i Pingali), co otwiera kanał Suszumny. Równocześnie pobudza on Kundalini do przejścia Suszumną od podstawy kręgosłupa do rdzenia przedłużonego, miejsca, przez które Oddech Boga przenika do ciała, gdzie zaczyna się Twoje OM. Wkrótce potrafisz psychicznie przesyłać energię partnerowi, wyrównując ośrodki siły, aby pozwolić kochankowi odprężyć się przed aktem miłosnym. Zrelaksowane ciało może wytworzyć i przekazać bardziej intensywną energię seksualną.

Masaż pobudza wydzielanie hormonów przez gruczoły płciowe, co z kolei pobudza podwzgórze, które uwalnia hormony przysadki, głównego gruczołu dokrewnego. Hormony te wywierają odmładzający wpływ na całe ciało, a także pomagają w przyswajaniu pożywienia i eliminowaniu trujących odpadów z organizmu.

W cywilizacji zachodniej powszechny jest stereotypowy pogląd, że kobieta lubi być dotykana, mężczyzna zaś lubi dotykać. Opinia ta odzwierciedla tradycyjny podział na męską aktywność i kobiecą bierność. Tantra nie wiąże ludzi z tak określonymi rolami. Niektórzy mężczyźni muszą nauczyć się osiągania radości płynącej z poddania się dotykowi, niektóre kobiety natomiast muszą nauczyć się być bardziej aktywne seksualnie.

1. PRZYGOTOWANIE DO MASAŻU

1) Napełnij się energią, stosując Aswini Mudra (60 napięć mięśni odbytu podczas wdechu. Zob. lekcja 9), aby uruchomić krążenie Kundalini.

2) Oddychaj głęboko i jednocześnie naładuj energią dłonie, rozczapierzając je jak ptasie szpony, które zacisnęły się na piłce i powoli nią obracają. Podczas wydechu kieruj energię do rąk. Wkrótce między dłońmi poczujesz narastanie pola energetycznego, czegoś materialnego, co stawia opór.

3) Poniżej opisane ćwiczenie jest innym sposobem skoncentrowania energii w rękach:

a) Stań z palcami stóp zwróconymi do środka, z “podwiniętą" kością ogonową. Podczas wdechu podnieś ręce przed siebie do poziomu barków. Łokcie należy trzymać blisko ciała.

b) Podczas wydechu wyciągnij ramiona na boki. Lekko (miękko) zaciśnij dłonie w pięści w ten sposób, aby palce wskazujące sterczały do góry. Poczuj mrowienie w tych palcach.

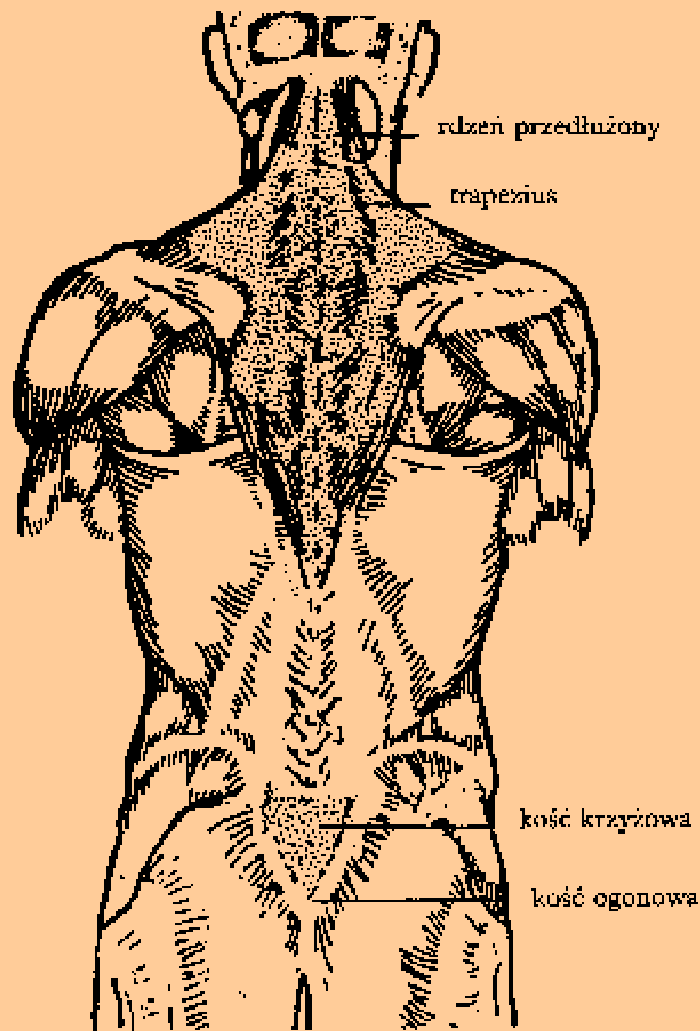
c) Podczas wdechu odwróć dłonie grzbietem do dołu.

d) Podczas wydechu rozluźnij ręce i pozwól im opaść.

e) Powtórz to kilka razy.

2. MASAŻ

1) Bębnij palcami po trójkątnej kości krzyżowej (pamiętaj, że nerwy, które regulują wszystkie organy w systemie urogenitalnym biegną z tej części kręgosłupa). Rób to palcami albo krawędziami dłoni. Sprawdź, co działa najlepiej. W ten sposób pobudzony zostaje układ parasympatyczny (Szakti), wywołujący rozluźnienie. Rób to przez trzy lub cztery minuty.



2) Masuj obie strony kręgosłupa, poczynając od kości ogonowej, skrzyżowanymi kciukami, tak aby prawy kciuk naciskał lewą, lewy zaś prawą stronę kręgosłupa. Prowadzi to do krótkiego spięcia między Idą a Pingali (a więc do zneutralizowania ładunków energetycznych ujemnych i dodatnich). Dobrze byłoby dla Was obojga, abyście w tym czasie określili, które nozdrze odgrywa dominującą rolę, i doprowadzili do równowagi między nimi, ponieważ jedynie wówczas może otworzyć się kanał Suszumny. Gdy wykonujesz ten masaż w górę kręgosłupa, oboje weźcie Oddech Kobry (jeśli go opanowaliście). Gdy dotrzesz z masażem do rdzenia przedłużonego, wykonaj drobny okrągły ruch zgodnie z biegiem wskazówek zegara i robiąc wydech oraz lekko uciskając dłońmi plecy partnera wróć na dół. Powtórz to ćwiczenie kilka razy.

3) Trapezius jest tym mięśniem, który najbardziej potrzebuje rozluźnienia. Na nim powinna skoncentrować się większość Waszych wysiłków. Napięcie bierze się z dźwigania zbyt wielkiej odpowiedzialności na barkach. Masaż tej sfery otwiera czakrę sercową, która łączy się z czakrą u podstawy kręgosłupa i automatycznie ją otwiera. Ściskaj i ugniataj ten mięsień, aż go rozluźnisz.

4) Połóż swoją sprawniejszą (prawą u większości osób) dłoń na kości ogonowej, drugą zaś (lewą) na czubku głowy partnera. Wyczuj wibracje w każdym z tych ośrodków i pulsujące połączenie energetyczne między nimi.

5) Rozgrzej kręgosłup partnera, nacierając go na sucho. Sprawniejszą dłonią potrzyj kilkakrotnie, ze znacznym naciskiem, kręgosłup od kości ogonowej do podstawy czaszki. Wkrótce plecy, jak również Twoja dłoń, staną się gorące. Skoncentruj się na mięśniach pomiędzy barkami, co otworzy ośrodki znajdujące się w okolicach serca i gardła. Pobudza to Szakti.

6) Aby zrównoważyć Idę i Pingali, przyłóż suche usta do kręgosłupa tak, aby górna warga dotykała jednej jego strony,

dolna zaś drugiej, i dmuchaj bardzo powoli strumień ciepłego powietrza. Wdychaj nosem, wypuszczaj powietrze ustami, posuwając się przez całą długość kręgosłupa od kości krzyżowej do podstawy czaszki. Zauważysz, że jedno miejsce, najprawdopodobniej szyja, okaże się szczególnie czule i zareaguje wstrząsami i dreszczami. Oddziałuj na to miejsce tak długo, aż dreszcze ustaną.

7) Zdecydowanymi ruchami masuj podstawę czaszki (rdzeń przedłużony).

8) Połóż prawą dłoń na kości krzyżowej, lewą na rdzeniu przedłużonym i trzymaj je w ten sposób przez kilka chwil, aby zrównoważyć przepływ energii.

9) Przez chwilę rozkoszuj się zmienionym stanem, w jakim się znajdujesz, a potem przekonaj się, jak łatwo przejść z niego do aktu miłosnego.

Świadomość

1. PRZYPOMNIJCIE SOBIE NAJWSPANIALSZE PRZEŻYCIE, JAKIEGO DOŚWIADCZYLIŚCIE, chwile, kiedy odczuwaliście największą pełnię życia, największy pokój, najgłębsze zjednoczenie ze światem, zbliżenie z Bogiem takim, jakiego znacie. Uświadomicie sobie, że w tych momentach Wasze ciało przeżywało ten proces fizjologiczny, który wyżej opisaliśmy, że spontanicznie osiągnęło ono równowagę między energią męską a żeńską i wytworzyło przepływ Kundalini. Uświadomicie sobie, że możecie doznawać tych przeżyć znacznie częściej, jeśli przygotujecie swoje ciało i umysł do zachowania tego poziomu świadomości.

2. WYMIEŃCIE TO WSZYSTKO, CO PRZESZKADZA WAM W STAŁYM ZACHOWYWANIU NAJWYŻSZEGO POZIOMU – wytłumaczenia, dlaczego trwacie w nieświadomości, to wszystko, do czego wracacie w swym monologu wewnętrznym: »Będę spokojny, jak tylko wykonam tę robotę"; “Jak z takim nosem mam osiągnąć błogość?!"; “Mam w sobie miłość, ale nie wyraziłem jej jeszcze, ponieważ nie znalazłem właściwego partnera", “Po tym wszystkim, czego doznałem ze strony rodziców, jakże mogę mieć nadzieję na zdobycie szczęścia?!" itd., itd., itd.

Wypowiedzcie te tłumaczenia głośno, powtórzcie je, powtarzajcie je z wielkim, dramatycznym uczuciem, jakby starając się przekonać kogoś, że Wasza słabość jest całkowicie usprawiedliwiona. Poddajcie się temu autentycznie, a zostaniecie zaskoczeni rezultatami.

LEKCJA 6: BUDZENIE CZAKR

W ciele eterycznym znajdują się ośrodki energii zwane czakrami. U duchowo niedorozwiniętych jednostek funkcjonują one na minimalnym poziomie, wystarczającym tylko do podtrzymywania życia. Gdy Kundalini zaczyna krążyć, czakry ożywają. Przypomina to działanie hydroelektrowni, w której ciśnienie wody napędza generator elektryczny.

Słowo czakra w sanskrycie oznacza “koło". Jasnowidzowie postrzegają czakry jako zawirowania energii, rozmieszczone wzdłuż kręgosłupa (są to Czakry Materialne lub ujemne) oraz w mózgu (Czakry Duchowe, czyli dodatnie). Każda z nich charakteryzuje się odmiennym tempem wibracji. Najszybsze drgania są właściwe ośrodkom znajdującym się u wierzchołka czaszki, coraz wolniejsze zaś pozostałym czakrom. Pełnią one funkcję ciągu transformatorów, zmniejszających energię kosmiczną, która przenika do ciała wierzchołkiem czaszki. System tantryczny uważa czakry, według pism jogów, za punkty Wszechświata, które skupiają energię kosmiczną w ośrodkach szczególnie ważnych dla życia. Uzmysłowienie ich sobie w gruncie rzeczy je otwiera. Podczas oddychania czujemy ładunek energii wędrujący w górę i w dół kręgosłupa. Kiedy kształtujemy obwód Kundalini w organizmie, pobudzamy wszystkie czakry.

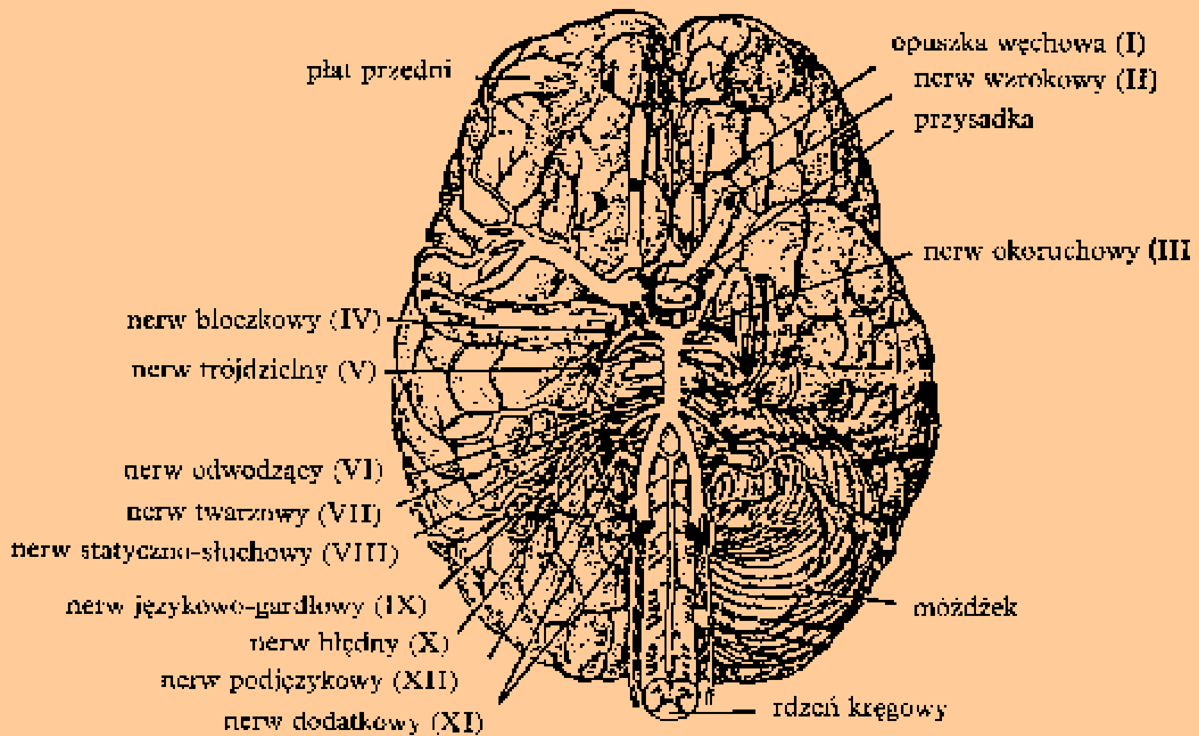
KAŻDE PRZEŻYCIE METAFICZYNE MOŻE ZOSTAĆ WYJAŚNIONE W KATEGORIACH FIZJOLOGICZNYCH. W istocie czakry reprezentują gruczoły dokrewne, które wytwarzają hormony niezbędne do zachowania świadomości. Tak więc, gdy nauczysz się otwierać czakry, staniesz się wypełniony energią życiową, będziesz żyć bardziej intensywnie, zdobędziesz umiejętność większej koncentracji.

Energia rozpoczyna krążenie od genitaliów, a następnie zasila inne gruczoły. Kiedy gruczoły dokrewne stają się zrównoważone i w pełni aktywne, proces starzenia zostaje odwrócony. Idąc drogą tantryczną, znajdujemy się w stanie ciągłego odmładzania.

POCZĄTKOWO OMIJAMY CZAKRY KRĘGOSŁUPA. Jeśli nie nauczyliśmy się regulowania krążenia energii w organizmie, otwarcie ich może okazać się niebezpieczne. Musimy dysponować tą wiedzą, aby móc zajmować się czakrami, one bowiem zawierają wszystkie nie rozwiązane konflikty emocjonalne z całego naszego życia.

W Kriya najpierw przystępujemy do otwarcia czakr mózgowych. Oddech Kobry jest tu szczególnie ważny, ponieważ usuwa wszystkie zanieczyszczenia psychiczne (które nazywamy Samskara), naszą karmę, nasze wzory postępowania, uwarunkowania odziedziczone po rodzicach i przejęte od społeczeństwa. Stosując Oddech Kobry i inne zabiegi tantryczne możemy wymazać zapis w mózgu, gdzie przechowywane jest to zaprogramowanie.

W pierwszej kolejności musimy nauczyć się panować nad całym ciałem, abyśmy mogli dać sobie radę z dopływem energii, jaki nastąpi, gdy czakry zaczną wibrować. Możemy je wówczas bezpiecznie, w sposób usystematyzowany otwierać. Każdy ośrodek kręgosłupowy ma swój duchowy odpowiednik w mózgu. Musimy najpierw uaktywnić mózg, potem możemy bezpiecznie przesyłać energię w dół kręgosłupa, aby zaczęła otwierać dolne, ujemne czakry kręgowe. Świadomy oddech dostarcza wszędzie tam, gdzie trzeba, energię pobieraną z duchowych ośrodków mocy, która następnie objawia się w ośrodkach materialnych. Rozpoczynamy w ten sposób podróż do wnętrza swych różnych osobowości, często do zupełnie nowego świata. Otwarcie czakr oznacza, że widzimy siebie takimi, jakimi w rzeczywistości jesteśmy, bez żadnych masek.



NERWY CZASZKOWE

Jest dwanaście par nerwów czaszkowych, które biorą swój początek w kole wokół szyszynki. Każda z nich reguluje jakiś zmysł, w tym zmysły poczucia pozycji mięśni. Psycholuminescencja, jaka zachodzi w trzeciej komorze, kiedy Sziwa jednoczy się z Szakti, przemienia te nerwy i rozszerza zasięg kontrolowanych przez nie zmysłów. Każda czakra jest związana z jakimś zmysłem, a w ciele, które doznało Kundalini, każda czakra ma zdolność wywoływania stanu nadwrażliwości.

W organizmie funkcjonuje wiele czakr. Tantra uznaje siedem, z których każda reprezentuje inny aspekt osobowości człowieka. Na każdym poziomie świadomości rozwinęły się odpowiadające mu teorie psychologiczne, interpretujące zachowanie człowieka w świetle doświadczeń życia na danej płaszczyźnie.

Każda czakra jest więc związana z gruczołem dokrewnym, z tzw. elementem (takim jak ziemia, woda, ogień, eter), poziomem świadomości i z określonym zmysłem. Istnieje wiele innych powiązań, ale dla naszych celów wystarczy znajomość tych, które wymieniliśmy. Przyjrzyjmy się każdemu ośrodkowi z osobna.

MULADHARA. Pierwsza czakra ulokowana jest w kroczu, między odbytem a genitaliami u mężczyzny i w pobliżu szyjki macicy (tzw. punkt G) u kobiet. Jest ona związana z gruczołem prostaty. Jej energia jest energią Ziemi. Jej przeznaczeniem jest utrzymanie życia – przetrwanie. Na tym poziomie świadomości, nie mając pojęcia o tym, czym jest wyższa świadomość, egzystuje większość ludzi. Nie czują oni potrzeby przygody, nie mają ochoty zaryzykować. Główną ich troską jest utrzymanie istniejącego stanu rzeczy. Jest to zachowanie, które utrzymuje ich przy życiu. Stąd ich reakcje na określone sytuacje są przewidywalne. Ich sposób życia, ograniczony do funkcjonowania na zasadzie bodziec – reakcja, został opisany przez behawioryzm. Seks na tym poziomie związany jest z zadaniem zachowania gatunku. Czakra ta jest przejściem od życia zwierzęcego do ludzkiego. Jest ona połączona z nosem – nasze podstawowe, zwierzęce popędy są pobudzane przez zapach. Jest to energia uziemienia, mająca ładunek dodatni. Możemy wyciągnąć nasze duchowe gałęzie tylko tak wysoko, jak głęboko w glebę Matki Ziemi sięgają nasze korzenie. To wiolonczela człowieczej orkiestry. Potrzebujemy jej bogactwa i głębi, aby zrównoważyć flety i skrzypce wyższych ośrodków naszej istoty.

SWADHISTANA. Druga czakra, związana z jądrami lub jajnikami, ma do czynienia z popędem seksualnym. Jej elementem jest woda. Na tym poziomie wzrasta świadomość własnego Ja. Czakra ta łączy się ze zmysłem smaku, który zależy od zapachu, tak więc druga czakra zależna jest od

pierwszej. Ludzie, którzy żyją na tym poziomie świadomości, ujmują świat w kategoriach przyjemności i zaspokojenia zmysłów. Freudowska koncepcja natury człowieka dostrzega tylko tę płaszczyznę. Na tym poziomie celem seksu jest osiągnięcie większego i wspanialszego orgazmu. Z drugiej jednak strony energia seksualna jest twórczą siłą, z której bierzemy swój początek, najpotężniejszą energią, jaką znamy, ogromnym zbiornikiem, z którego zawsze możemy

czerpać. Energia hormonów z gruczołów seksualnych napędza cały organizm. Dzięki niej można doświadczyć stanu swego rodzaju “jasnowidzenia emocjonalnego", odczytywania uczuć innych ludzi.

MANIPURA. Trzecia czakra znajduje się przy splocie słonecznym. Ośrodek ten związany jest z żywotnością, energią i władzą. Głównym celem życia na tym poziomie jest osiągnięcie znaczenia, sukcesu, zwycięstwa. Na podstawie obserwacji tej płaszczyzny Adler stworzył swoją psychologię indywidualną. Ludzie żyjący na tym poziomie są zdolni do manipulowania innymi, do “prania im mózgów". Wykorzystują oni swój seks do dominacji nad partnerem, do wytargowania tego, czego chcą. Ten trzeci ośrodek reguluje trawienie oraz wchłanianie pożywienia i prany. Wywiera on wpływ na trzustkę i nadnercza, które wytwarzają rozpalającą organizm adrenalinę. Jego elementem jest ogień. Czakra ta służy organizmowi jako magazyn energii kosmicznej. Zbiegają się tu nadi, tworząc promienistą światłość.

ANAHATA. Czwarta czakra mieści się w pobliżu serca. Jest ona związana z czystą miłością i oddaniem. W tym punkcie granice ego zaczynają zanikać. Tu rodzi się potrzeba otwarcia ramion i objęcia całego świata, istnienia w jedności z nim. Psychologia Carla Rogersa głosi potrzebę bezwarunkowej miłości. Możliwa jest ona tylko na tym poziomie świadomości. Tu znajduje się ośrodek regulujący zmysł dotyku. Elementem tego ośrodka jest powietrze. Związany jest on z grasicą, która kontroluje cały system odpornościowy organizmu – komórki, które przechwytują i wchłaniają każdą obcą materię. Ta czakra jest zazwyczaj bardzo strzeżona. Musisz przejść przez warstwę bólu, przypomnieć sobie wszystkie dni, kiedy potrzebowałeś miłości, lecz nie mogłeś jej znaleźć. Dopiero po tych przeżyciach możesz dotrzeć do środka, gdzie spotkasz Atman, czyli Duszę.

WISZUDDI. Piąta czakra, ulokowana przy gardle, jest odpowiedzialna za dynamiczną komunikację i wyrażanie swego Ja. Służy ona jako ośrodek procesów oczyszczania, zapobiegania krążeniu toksyn w organizmie. Jej gruczołem jest tarczyca. W tym punkcie ego usuwa się i pozwala na to, aby poprzez jednostkę wyrażał się Wszechświat. Badaniami ludzi, którzy potrafili wznieść się na ponadludzki poziom, zajmował się Abram Masiow. Elementem tej czakry jest eter, substancja, z której wywodzą się wszystkie inne elementy. Jest związana ze słuchem, i można dzięki niej osiągnąć stan “jasnosłyszenia".

ADŻNA. Szósta czakra., Trzecie Oko, związana jest z szyszynką. Uaktywnienie tego gruczołu oraz przysadki prowadzi do Małżeństwa Tantrycznego. Jest to ośrodek intuicji i inspiracji, funkcjonujący poza światem materialnym, zajmujący się jedynie światem umysłowym. Adżna stanowi ogniwo łączące ego ze Wszechświatem, jest ona bowiem bezpośrednio połączona z najniższą i najwyższą czakra. Gdy świadomość osiągnie ten poziom, człowiek łączy się z Umysłem Wszechświata i – widząc rzeczy takimi, jakimi są naprawdę, wolny od wpływu swego Ja – dostrzega boskość w całym świecie. Automatycznie występuje stan jasnowidzenia, wnoszący klarowność i głębię w postrzeganie innych ludzi. Skoro już Adżna została otwarta, nikt nigdy nie może Cię okłamać. Dotarłeś do Świadomości Zbiorowej, którą zajmuje się psychologia Carla Junga.

SAHASRARA. Czakry są niezależne od siebie, wszystkie jednak łączą się z Sahasrarą. Jest ona ośrodkiem świadomości kosmicznej, naszym łącznikiem z Nieskończonością. To Wszechświat, Pustka, Bóg, energia, z którą próbujemy się połączyć. Ta ciemieniowa czakra włada gruczołem przysadki, siedzibą Sziwy. Nazywana jest Lotosem Tysiąca Płatków. Jej fizycznym odpowiednikiem jest mózg z tysiącami uśpionych neuronów, oczekujących na przebudzenie. W miarę tego, jak zdobywamy panowanie nad Oddechem, a tym samym doprowadzamy więcej energii do mózgu i otwieramy jego komórki, dostępne stają się rozleglejsze sfery intuicyjnej wiedzy i większa moc intelektualna. Gdy ten dotychczas uśpiony potencjał zaczyna się uruchamiać, czujemy się tak, jakby mózg ogarniały płomienie.

BINDU. Jest to tajemna, księżycowa czakra, położona przy czubku i z tylu głowy, gdzie znajduje się zawirowanie włosów. To miejsce, gdzie dusza wkracza do ciała i przez które je opuszcza, a także punkt wejścia energii słonecznej. Możesz się tutaj zestroić z psychicznymi dźwiękami. Choć zwykle nie jest uznawana za czakrę, stanowi prawdopodobnie najważniejszy punkt w jodze tantrycznej. Z Bindu związane jest podwzgórze. Kieruje ono przepływem energii z szyszynki do przysadki.

Pierwsze trzy czakry, najniższe, reprezentują sposoby życia większej części ludzkości. Czwarta czakra jest pomostem wiodącym do trzech wyższych czakr, ośrodków duchowych, które z natury są medytacyjne.

Tradycyjnie ta ezoteryczna wiedza wyrażana była w poezji i symbolice. Może jogowie w pradawnych czasach nie dysponowali tak bogatym słownictwem, jakie my mamy, może chcieli, aby te informacje były dobrze strzeżone. Nazywali oni czakry lotosami, nadi zaś słonecznymi i księżycowymi nurtami. My zaś odkryliśmy, że neurony w mózgu mogą zostać uaktywnione. Teraz właśnie wkracza do akcji oddech Kriya. Dostarczamy do mózgu więcej tlenu. Pracujemy nad stopniami świadomości jako zjawiskami fizycznymi. Mówiąc o czakrach pamiętajmy, że mówimy o mózgu. W nim wszystko bierze swój początek. Tam zgromadzony jest cały zasób informacji. Dopiero stąd jest on przekazywany przez czakry w dół, na poziom eteryczny, do różnych stanów psychicznych.

Cykl otwierania czakr

Pierwsze trzy czakry, które należy otworzyć, to – według szkoły Kriya – życiowa, emocjonalna i uczuciowa.

1. ŻYCIOWA. Rozpoczynamy od pospolitego, fizycznego poziomu naszej egzystencji. Jako pierwsza musi zostać otwarta Manipura, ośrodek słoneczny, zbiornik przechowujący całą życiodajną energię. Wykonujemy asany, pranayama i mudry w celu wzmocnienia gruczołów seksualnych i wytworzenia ogromnej siły i wysokiej temperatury psychicznej, w celu podciągnięcia energii w górę od podstawy kręgosłupa i otwarcia Manipury. Głównym celem większości zabiegów tantrycznych jest pobudzenie siły życiowej w splocie słonecznym. Jest to pierwszy etap w całym tym procesie.

2. EMOCJONALNA. Musimy zdobyć tę energię, aby móc otworzyć ośrodek emocjonalny, aby przenieść ją do Anahaty, do serca, na poziom człowieczeństwa. Dzięki temu następuje otwarcie ciała pranicznego, które drga z częstotliwością znacznie wyższą niż ciało pospolite. Zaczynamy się rozwijać. Czujemy, że przybieramy tę nową, rozwiniętą postać.

3. UMYSŁOWA. Następnym krokiem tego procesu jest przejście do ośrodka umysłowego – Adżny, czyli Trzeciego Oka. Po otwarciu się umysłu intuicyjnego rzucasz swą świadomość w przestrzeń kosmiczną. Podróż ta jest możliwa dzięki specjalnej technice oddychania, która przenosi energię z pospolitego poziomu do sfery bardziej subtelnej, gdzie poznajemy uniwersalną Inteligencję czy świadomość istniejącą w nas samych.

Oddech Kobry wspina się kręgosłupem i dociera do rdzenia przedłużonego, uruchamiając dodatnio naładowane ośrodki umysłu. Kiedy Kobra obejmuje szyszynkę, wszystkie ośrodki duchowe zaczynają wibrować, rezonować i tworzyć wokół naszego ciała złotawe pole.

Jogowie ukrywali tę wiedzę o energii, polecając rozpoczynać pracę od najniżs2ych czakr. Zdawali sobie sprawę, że ludzkość nie wyszła jeszcze ze stadium prymitywnego i była nastawiona wojowniczo. Oddanie jej źródeł dodatkowej energii zaowocowałoby jedynie wzrostem liczby wojen. Obecnie żyją wśród nas ludzie, którzy osiągnęli etap ewolucji pozwalający na współdziałanie z tą energią. Ich świadomość nakazuje im zestroić się z innymi ludźmi, pozwala na zrozumienie tego, że nie ma między nimi różnic.

Nadejdzie czas, kiedy nie będziemy traktować siebie jako oddzielnych jednostek. Hindusi w związku z tym mówią o Trzech Aspektach Rzeczywistości. Zasadniczo istnieje tylko jedna Dusza Uniwersalna, w której mieści się wszystko. Dzięki naszemu treningowi psychicznemu i rozwinięciu zdolności nadnaturalnych łączymy się z tym zasobem Świadomości Zbiorowej. Nauczywszy się wytwarzać więcej energii w mózgu, możemy przechwytywać ją na tej specyficznej częstotliwości. Mogą ją wówczas przejąć czakry i przekształcić w coś zrozumiałego, co możemy wysublimować i wykorzystywać na fizycznym poziomie naszego istnienia.

Medytacja Czakra Jantra

To wspaniałe ćwiczenie nauczy Cię trzech niezwykle ważnych umiejętności: 1) postrzegania wizualnego, 2) techniki pobudzania i równoważenia czakr:, 3) podłączania się do otaczającego Cię ciała eterycznego.

1. ZDOLNOŚĆ POSTRZEGANIA WIZUALNEGO stanowi podstawę każdego studium ezoterycznego. Jest ona zasadniczym elementem techniki Seksualnego Czaru, której będziecie się uczyć na bardziej zaawansowanym poziomie. Skoncentrowanie się na jednym punkcie, jak świeca czy kryształ, jest dobrze znanym sposobem zdobywania kontroli nad umysłem. Jest to jednak tylko pasywna forma, która wywołuje swego rodzaju hipnozę. Medytacja Jantra jest podstawową techniką tantryczną w nauczaniu postrzegania wizualnego. Tantra zawsze szuka najbardziej skutecznych metod osiągania celów.

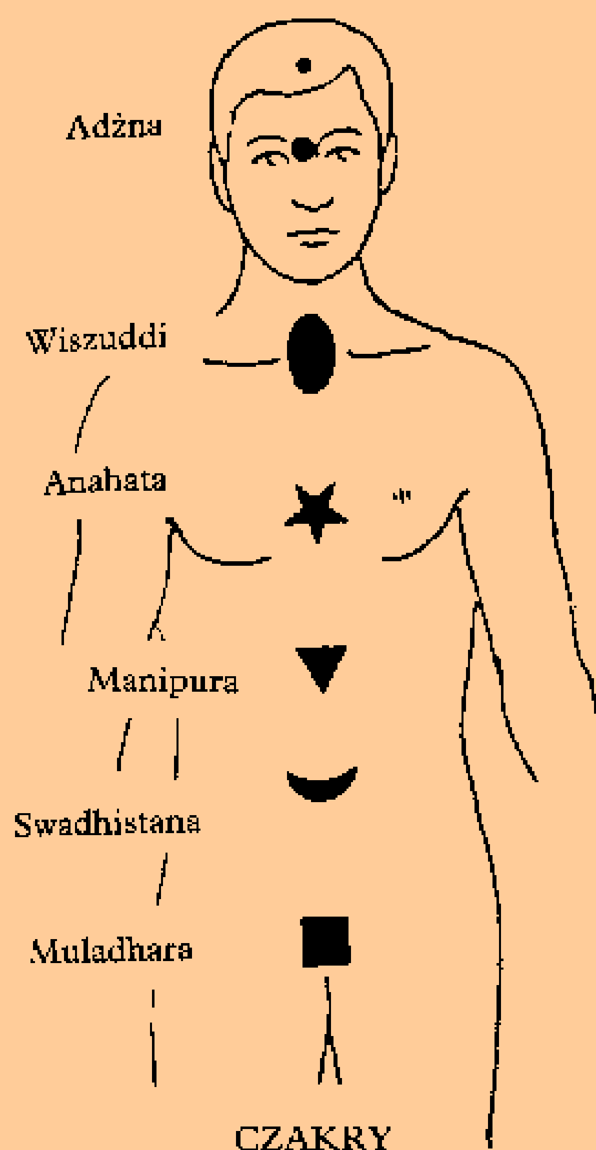
Ci spośród nas, którzy są artystycznie utalentowani, łatwo zdobędą tę umiejętność. Ci natomiast, których system nerwowy jest bardziej nastawiony na dźwięk czy dotyk, będą musieli poświęcić więcej czasu na opanowanie sztuki postrzegania wizualnego. Nie bądźmy rozczarowani, gdy nie uda się osiągnąć tego za pierwszym razem. Warto być upartym. Parę lat temu, gdy ludzie dla rozrywki jeszcze czytali, musieli tworzyć własny mentalny obraz danej opowieści. My zaś, którzy wyrośliśmy wśród prezentowanych nam telewizyjnych obrazów, możemy nigdy nie nauczyć się tworzenia oryginalnych wyobrażeń. Możemy mieć ideę czegoś w ogólnym czy zamglonym obrazie. Jest to słabe echo aktu tworzenia obrazów malowanych żywymi kolorami na ekranie opuszczonych powiek.

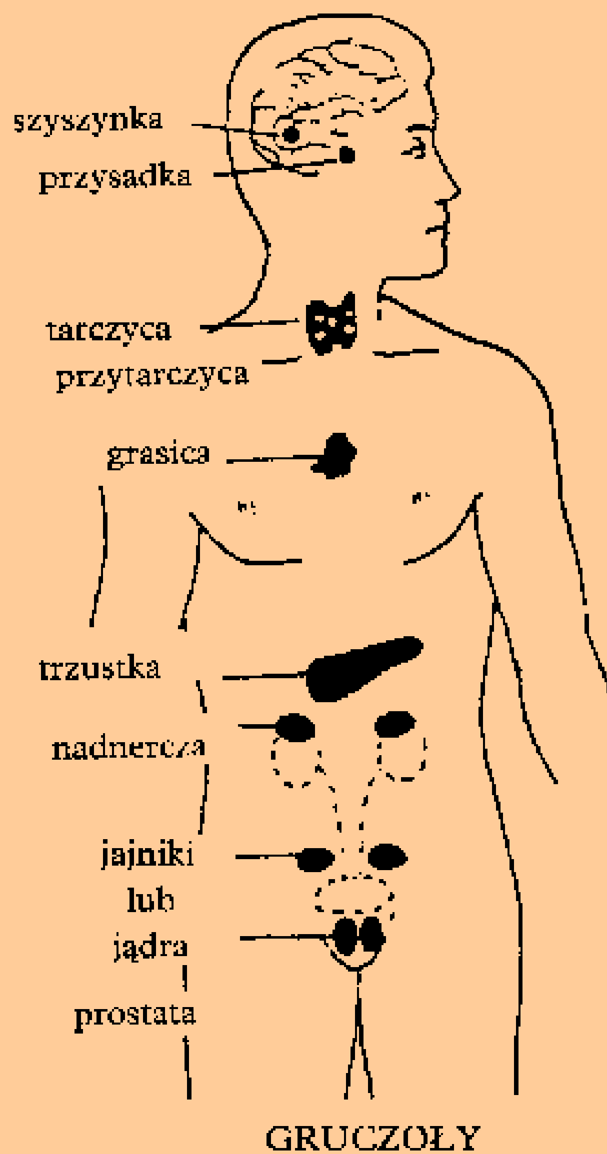
SYMBOLE CZAKRA JANTRA

CZAKRA	POŁOŻENIE	KSZTAŁT	KOLOR / (KOLOR UZUPEŁNIAJĄCY)	MANTRA TRADYCYJNA	BIDŻA MANTRA	ELEMENT

i. Muladhara	Szyjka macicy lub odbyt	Kwadratowy	Żółty (niebieski)	Lam	Lang	Ziemia
2. Swadhistana	Podstawa kręgosłupa	Rożkowy	Srebrny (czarny)	Vam	Wang	Woda
3. Manipura	Pępek	Trójkątny	Czerwony (zielony)	Ram	Rang	Ogień
4. Anahata	Serce	Gwiaździsty	Niebieski (pomarańczowy)	Yam	Yang	Powietrze
5. Wiszuddi	Gardło	Owalny	Fioletowy (zielony)	Ham	Hang	Eter
6. Adżna	Brwi	Sri Jantra	–	Aum	Ang	–

Technika ta wykorzystuje fizjologiczną reakcję na zmęczenie, jaką jest swego rodzaju rezonans obrazu. Skoncentrujcie spojrzenie na plamce Bindu w środku jantry przez okres od jednej do trzech minut bez zmrużenia oka. Zmuście się do znacznego przekroczenia normalnej granicy zmęczenia. Oczy prawdopodobnie zaczną łzawić, co jest jednak pozytywną reakcją, wytwarza się bowiem stan rozluźnienia w organizmie. Kiedy osiągniecie pewien punkt wyczerpania, jantra zacznie wyglądać, jakby była trójwymiarowa i prawdopodobnie wystąpią błyski kolorów. Zamknijcie teraz oczy. Za chwilę ujrzycie obraz dryfujący przed Wami w ciemności, w kolorze uzupełniającym w stosunku do koloru jantry. Na przykład spoglądanie na niebieską jantrę zmęczy niebieskie receptory, pozostawiając czerwone i żółte, które dadzą wizję pomarańczową. Przy pewnej praktyce będziecie mogli doświadczać takiego postrzegania wizualnego bez pomocy kart.





CZAKRY | GRUCZOŁY DOKREWNE

POBUDZANIE CZAKR można osiągnąć bezpiecznie i skutecznie, stosując Medytację Jantra. Każda jantra jest kształtem geometrycznym, który reprezentuje jakąś mantrę, czyli zaklęcie rezonujące w systemie nerwowym. Jogowie odkryli, że każdej czakrze odpowiadają konkretne mantry, jantry i kolory, zestrojone z energią czakry i pobudzające ją. Kiedy wywołujecie obraz jantry w oku Waszego umysłu, możecie przenieść go bardzo delikatnie, wraz z oddechem, do tego miejsca w ciele, z którym jest ona związana. Razem z mantrą wytwarzają one fizyczne bodźce pobudzające czakrę. Kiedy patrzycie na Bindu, to jest na plamkę w środku jantry, pobudzacie jednocześnie czakrę Bindu.

ENERGIA ASTRALNA, jak pamiętacie, kształtuje otoczkę wokół ciała fizycznego. Nasz kręgosłup działa jak antena, która odbiera energię o różnych częstotliwościach, zarówno w płaszczyźnie materialnej, jak i astralnej. Zagłębiwszy się w medytację, człowiek kontaktuje się z energią astralną poza swoim ciałem fizycznym za pośrednictwem układu nerwowego i uczy się ściągać energię o konkretnej częstotliwości do ciała. Kiedy staniemy się wrażliwi na swe subtelne energie, będziemy wiedzieć, która czakra jest uaktywniona i wymaga doładowania, lub która jest słaba i potrzebuje wzmocnienia energetycznego. Każda wibracja ma swój kolor, który jest pewnym stanem emocjonalnym czy poziomem świadomości, my zaś na podstawie kolorów możemy określać, którą energię należy uruchomić. Kolor, który wchłaniamy w siebie, pobudza określony emocjonalny ton w ciele. Czakry muszą zostać oczyszczone przed przepływem Kundalini. Zazwyczaj bowiem są one zablokowane lub słabo naładowane energią.

Mistrzowie Tantry odkryli jantry, będące w istocie uzupełnieniem kolorów astralnych. Używanie tych odwróconych barw pozwala na bezpośrednie kontaktowanie się z energią astralną, a więc z tym, co łączy czakry z ośrodkowym układem nerwowym. Zapewnia to im znacznie silniejsze pobudzenie, a w rezultacie szybszy rozwój. Stosowanie kolorów astralnych przez system tantryczny jest niezwykle dynamiczne. (Karty zostały wynalezione przez mężczyzn i dla mężczyzn. Percepcja kolorów przez kobiety jest inna. Nie ma powodów do obaw, jeśli kobieta widzi kolory inne, niż wymienione na karcie).

Każda czakra ma także tradycyjną mantrę, którą jogowie śpiewają w celu jej pobudzenia. Samo powtarzanie tego pozazmysłowego dźwięku umożliwia odczucie wibracji w tym miejscu ciała, które rezonuje na dany dźwięk. W celu przyspieszenia pobudzania mistrzowie Tantry wynaleźli bardziej intensywną wersję tego dźwięku (Bidża Mantra). Zamienili oni końcową spółgłoskę z “m" na “ng", co wnosi rezonans wyżej do głowy. Sprawia to, że głowa “dzwoni" i łączy wszystkie czakry z Trzecim Okiem.

Każda mantra inaczej reaguje na poszczególne tonacje. Niższe tony oddziałują najskuteczniej na dolne ośrodki, wyższe tony zaś lepiej pobudzają wyższe czakry. Wypróbujcie tony o różnej wysokości, aby znaleźć ten, który najsilniej na Was oddziałuje.

Stosując łącznie wizualne postrzeganie i wibrację dźwięku, tworzymy dynamiczne odczucie w swym układzie nerwowym i otwieramy się na inny aspekt swojej istoty.

Technikę Medytacji Jantra należy ćwiczyć przez dziesięć minut codziennie, jedną jantrę dziennie. Po zdobyciu pewnej wprawy można odłożyć karty jantry na bok i tworzyć wizje za pomocą postrzegania wewnętrznego. Potraficie pobudzić każdą czakrę przez mentalne przesunięcie jantry wzdłuż kręgosłupa na odpowiadającą jej pozycję. Skoncentrowanie uwagi na tym miejscu umożliwia przesianie do niego energii.

Tantra nazywa to “internalizacją bogów". Jantry stają się podobne do żywych bóstw zamieszkujących ciało fizyczne. Za każdym razem, gdy aktywizujesz punkt czakry, wprowadzasz do świadomości obrazy od dawna tłumionych doświadczeń, nie załatwione żale, strachy, drobne krzywdy i urazy. Wszystko to wyłania się, aby wykąpać się w świetle świadomości i zostać na zawsze rozwiązane.

Medytacja ta jest bezpiecznym i naturalnym sposobem pobudzania czakr i harmonizowania ich ze sobą. Codzienne ćwiczenia przyniosą natychmiastowe rezultaty. Twój postęp stanie się bardzo szybki.

Ćwiczenia indywidualne

1. PRANAYAM Wykonaj Prana Mudra, wyobrażając sobie promień światła skupiony na czakr ach. Podciągnij energię z pierwszej czakry do trzeciej, potem do czwartej, piątej i szóstej.

2. MEDYTACJA JANTRA

1) Zastosuj kartę dla pierwszej czakry pierwszego dnia, dla drugiej czakry drugiego dnia itd. Umieść jantrę na wysokości oczu. Z jednej strony zapal świecę lub światło, aby iluminować jantrę.

2) Skoncentruj spojrzenie na punkcie Bindu w środku jantry. Nie wolno mrugać! Intonuj odpowiadającą danemu ośrodkowi Bidża Mantra w kółko przez trzy minuty. Całkowicie skoncentruj swój umysł najantrze i mantrze.

3) Zamknij oczy i w myślach wyobraź sobie jantrę unoszącą się przed Tobą. Cicho powtarzaj mantrę.

4) Intemalizuj symbol mantry. Delikatnie przeprowadź oddechem ten obraz, najpierw do ośrodka Adżny, a potem do odpowiadającego jej miejsca na kręgosłupie. Koncentruj się na pobudzaniu możliwie jak najdłużej.

Ćwiczenia parami

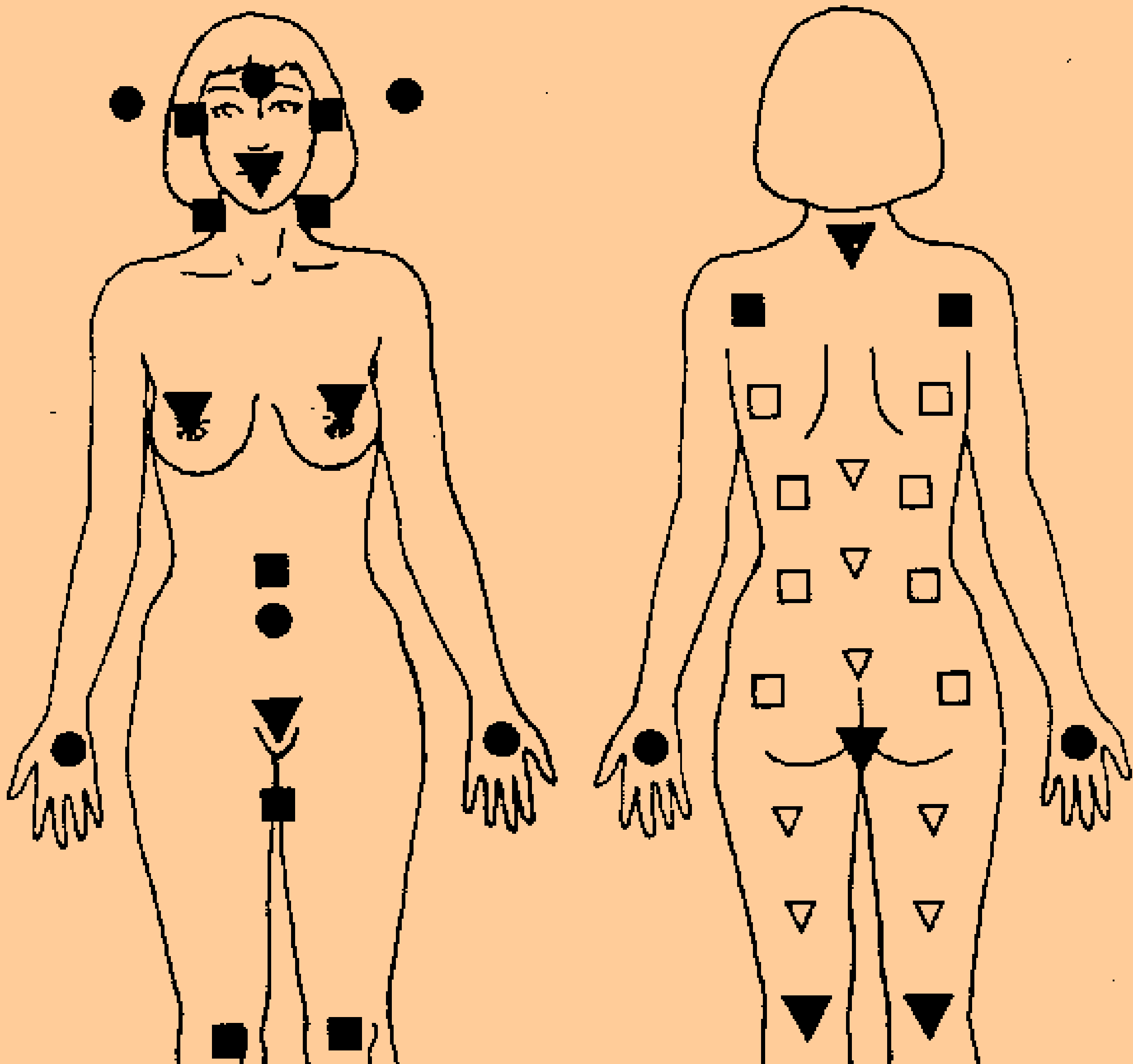
MASAŻ EROTYCZNY (ENERGETYCZNE ZASILANIE CZAKR)

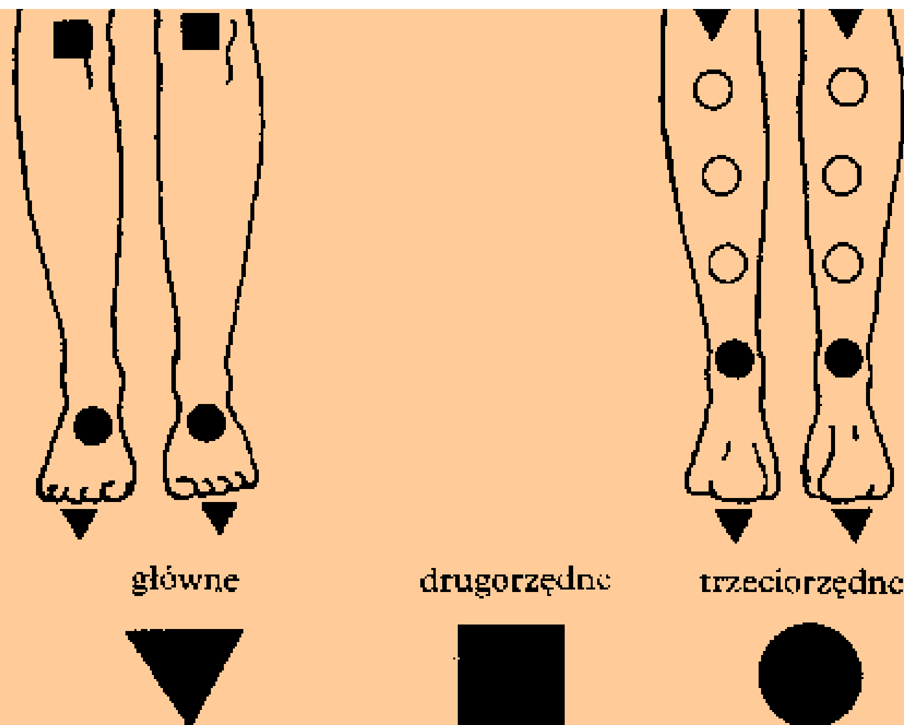
KAMA MARMA to erogenna strefa, służąca pobudzaniu ciała fizycznego i zasilaniu ciała psychicznego. Jest ich wiele. Wszystkie one są czakr ami lub podczakrami. Podczas aktu miłosnego te różne Karna Manna są całowane,

pieszczone, namaszczane olejkami i perfumami, podziwiane wzrokiem itp., w celu przekształcenia całego ciała w strefę erogenną.

Tradycyjna kolejność to najpierw dotknięcie, potem dmuchanie, następnie lizanie kolejno każdej strefy. Nie jest to obowiązujący wzór, ale każdy krok wywołuje określoną reakcję, czego w najmniejszym stopniu nie należy się pozbawiać.

Aby osiągnąć najlepsze efekty, zacznijcie od strefy drugorzędnej, następnie przejdźcie do strefy głównej, w końcu do trzeciorzędnej. Gdy obudzicie je wszystkie, możecie zwrócić uwagę na to, co chcecie. Lewa strona ciała kobiety jest bardziej wrażliwa na bodźce, podobnie jak prawa strona ciała mężczyzny.





Strefy główne

1) Wargi (i wargi sromowe). Języki powinny być połączone tak samo jak usta.

2) Piersi, sutki. Brodawki emanują energię psychiczną, jak również “wdychają energię", która zasila czakrę sercową. Pobudzanie sutków otwiera Trzecie Oko i wywołuje erekcję.

3) Genitalia. Srom i łechtaczka są kluczem do autonomicznego układu nerwowego kobiety. U mężczyzny jest nim czubek penisa.

Strefy drugorzędne

1) Płatki uszu. Pobudzają pierwszą czakrę. Najpierw prawe ucho otwiera Idę, potem lewe otwiera Pingalę. Dreszcze biegną prosto do macicy.

2) Kark. Otwiera czakrę gardłową i Suszumnę.

3) Połączenie kości krzyżowej i kręgów odcinka lędźwiowego. Masaż tej strefy otwiera dwie pierwsze czakry i przesyła impuls do genitaliów.

4) Fałda pośladkowa (miejsce zetknięcia się nóg z biodrami). Otwiera pierwszą czakrę.

5) Wewnętrzna strona ud. Bardzo delikatny masaż aż do genitaliów otwiera drugą czakrę i powoduje podciągnięcie moszny.

6) Zgięcia nóg z drugiej strony kolan. Masaż pobudza czakry kolanowe.

Strefy trzeciorzędne

(Punkty te pozostają zazwyczaj uśpione, dopóki Strefy Główne i Drugorzędne nie zostaną pobudzone, aczkolwiek nowy, czuły partner może wzbudzić tu natychmiastowy dreszcz).

1) Krawędź małego palca. Delikatne gładzenie posyła dreszcze do kręgosłupa.

2) Wnętrza dłoni. Wrażliwe na gładzenie kolistymi ruchami.

3) Pępek. Delikatny masaż zgodnie z ruchem wskazówek zegara otwiera Manipurę.

4) Odbyt. Bezpośrednie połączenie z pierwszą czakrą.

5) Nozdrza. Otwierają Adżnę. Gładzenie, delikatne gryzienie i lizanie wywołuje dreszcze.

6) Otwór uszny. Trans można przerwać przez gwałtowne dmuchnięcie w ucho.

7) Podeszwy stóp.

8) Duży palec. U niektórych osób ssanie dużego palca może wywołać orgazm.

Świadomość

1. POZNAJCIE SWÓJ SYSTEM CZAKR. Upewnijcie się, który poziom świadomości odgrywa dominującą rolę w Waszym życiu, gdzie znajdują się blokady energii. Zadajcie sobie pytanie, dlaczego nie pozwalacie zamanifestować się określonej stronie Waszej istoty.

2. BĄDŹCIE ŚWIADOMI UCZUĆ, jakich doznajecie w ciągu dnia. Łatwiej jest być Świadkiem w stosunku do swych myśli. Trudniej jest zachować dystans wobec emocji. Ale wiecie w czym rzecz. Gdy emocje narastają, nie tłumcie ich. Weźcie głęboki oddech. Odczujcie emocje całkowicie i z dystansu obserwujcie siebie samych, doznających tych uczuć. Przypomina to nadzorowanie oddechu. Nie musicie niczego robić. To funkcjonuje samodzielnie. Dawne strachy i krzywdy, obserwowane świadomie bez osądu, tracą swoją władzę nad Wami, zaczynają się rozpadać.

3. POZBĄDŹCIE SIĘ ODPADKÓW PSYCHICZNYCH. Gdy ogarną Was bolesne wspomnienia, przejdźcie z ludźmi, którzy wywołują w Was emocjonalne napięcia, do przestrzeni Bindu. Starajcie się zrozumieć, że zostali oni wybrani przez Kosmos, bo się znakomicie nadawali na Waszych nauczycieli. Jeśli jest ich wielu, to tylko dlatego, że uczycie się powoli, w związku z czym Kosmos musi poddawać Was doświadczeniu dopóty, dopóki nie zrozumiecie lekcji. Podziękujcie tym ludziom za to, że byli dokładnie tym, czym byli. Wybaczcie im wszystkie krzywdy, jakie Warn wyrządzili. Wybaczcie sobie, że tyle czasu zajęło Warn nauczenie się lekcji. Bądźcie wdzięczni Kosmosowi za jego konsekwencję.

LEKCJA 7: TANTRYCZNA KAYA KALPA (SYSTEM ODMŁADZAJĄCY)

Bioenergetyczny system człowieka obejmuje wiele poziomów. Obrawszy tantryczną drogę rozwoju duchowego, zajmujemy się zarówno pospolitym ciałem fizycznym (dążąc do tego, aby poprzez procesy chemiczne aktywizować układ komórek i organów), jak i ciałem energii eterycznej, czyli aurą (starając się doprowadzić do tego, aby prana zaktywizowała przepływającą przez czakry Kundalini). Na temat innych poziomów wypowiadają się mistycy, nam jednak wystarczy zaprowadzenie równowagi między tymi dwoma ciałami.

KAYA KALPA JEST PRADAWNĄ NAUKĄ O ODMŁADZANIU, która pomogła wielu jogom znacznie przekroczyć wiek stu lat w dobrym zdrowiu. Jej podstawą jest intensywne stymulowanie gruczołów dokrewnych. Jak już powiedzieliśmy, gruczoły te są dla ciała fizycznego tym samym, czym czakry są dla ciała eterycznego. Wszystkie ćwiczenia zaprezentowane w tym podręczniku, których celem jest oddziaływanie na czakry, jednocześnie pobudzają gruczoły dokrewne. Szczególną uwagę zwracamy na oddychanie, oczyszczanie nadi, zapewnienie krążenia energii, doskonalenie masażu. Rezultatem ćwiczeń jest pobudzenie zarówno czakr, jak i gruczołów dokrewnych.

Różnią się one od innych gruczołów tym, że ich wydzielanie ma charakter wewnętrzny, to znaczy, że wyprodukowane przez nie hormony dostarczane są bezpośrednio do krwiobiegu, a więc oddziałują na cały organizm. Gruczoły te są ściśle ze sobą związane. Słabość jednego z nich powoduje wyssanie energii z innych. Hamują i pobudzają się one wzajemnie, dążąc do zachowania równowagi. Kiedy wszystkie one wytwarzają hormony w optymalnym tempie i w doskonałej równowadze z innymi, ciało się nie starzeje.

Hormony mają zasadnicze znaczenie w przygotowaniu organizmu do doznania Kundalini. Dobre zdrowie jest niezbędnym warunkiem przejawienia się Uniwersalnej Świadomości. W przeciwnym wypadku zapanowanie nad energią staje się niemożliwe. W Tantrze zaczynamy od pracy na poziomie fizycznym, dążąc do doskonałego związku seksualnego, zapewniającego pobudzenie wytwarzania hormonów seksualnych. Wysoki poziom energii w gruczołach płciowych jest wstępnym warunkiem doświadczenia tantrycznego. Energia ta może być wówczas rozprowadzona po całym ciele w celu przygotowania go do stanu Uniwersalnej Świadomości.

Każda czakra wytwarza “wirujące pole energetyczne". U zdrowego człowieka wiruje ono z wielką szybkością, kontrolując stan energii psychicznej w organizmie. Gdy przybywa nam lat i coraz bardziej przygniata nas ogrom napięć współczesnego życia, wirowanie niektórych czakr staje się wolniejsze i w rezultacie zanika równowaga energetyczna. Prowadzi to do pogorszenia się zdrowia, a w ostateczności do śmierci.

Nasza seria ćwiczeń została zaadaptowana z systemu Kaya Kalpa. Są one proste, a po opanowaniu wymagają poświęcania im tylko pięciu minut. Zabiegi te stymulują krążenie dotlenionej krwi w całym organizmie i zapewniają uzyskanie równowagi energii życiowej w czakrach.

Niektóre z nich przypominają ćwiczenia, jakie zapewne wykonywaliście w sali gimnastycznej, nie jest to jednak aerobik czy program kształtowania mięśni, choć przyrost muskulatury może wystąpić jako efekt uboczny. Nasz program nastawiony jest zdecydowanie na kształtowanie równowagi i pobudzanie czakr (gruczołów dokrewnych).

Pozycje Kaya Kalpa są tak opracowane, że zapewniają odzyskanie równowagi zasobów energetycznych ciała dzięki zwiększeniu tempa wirowania czakr do szybkości charakterystycznej dla osoby dwudziestopięcioletniej. Jeżeli ciało energetyczne znajduje się w stanie równowagi przez

dłuższy czas, wpływa ono na ciało fizyczne i powoduje, że gruczoły ponownie wydzielają w doskonałej równowadze te hormony, które są niezbędne dla znakomitego zdrowia i żywotności.

Ćwiczenia te, rzecz jasna, są jedynie początkiem znacznie rozleglejszego systemu, stanowiącego integralną część zaawansowanego kursu Kriya Jogi. Pełny reżim Kaya Kalpa jest często realizowany w odosobnieniu i musi znajdować się pod nadzorem doświadczonego lekarza ajurwedycznego, wymaga on bowiem zażywania ziół i lekarstw. Dla pełni obrazu wspomnimy w tym miejscu także o pewnych egzotycznych praktykach, nie zalecamy jednak oddawania się im poza murami klasztorów. Do sposobów tych należy picie moczu i krwi menstruacyjnej. Bardzo pożywnym pokarmem jest mieszanka spermy i wydzieliny pochwowej, tzw. Koktajl Tantryczny. Ta sama mieszanka może być stosowana jako maseczka na twarz, działa bowiem niezwykle odmładzające na skórę.

Praktyki te mogą wydawać się dziwaczne, jednak stawka, o którą chodzi, jest wysoka. Jogowie, którzy zaszli najdalej w rytuale Kaya Kalpa, szukają nieśmiertelności ciała fizycznego. Niektórzy z nich ją osiągnęli. Aby posiąść doskonałość duchową, trzeba najpierw udoskonalić ciało fizyczne. Nie trzeba dodawać, że cały ten trening prowadzony jest w ukryciu i otoczony jest tajemnicą.

Uwagi o diecie

Poddanie się tradycyjnej diecie wymaga nadzoru ajurwedycznego lekarza. Są jednak dwie rzeczy, których można spróbować na własną rękę:

1) Zmieszaj jednakowe ilości miodu i ghee (masła z mleka bawolic). Zażywaj po jednej łyżce stołowej dziennie. Namaści to Twoje organy wewnętrzne i nada połysk skórze.

2) Żywność słonecznego pochodzenia stanowi podstawę wielu systemów odmładzających, energia słoneczna ma bowiem odmładzającą moc. Za pomocą nowoczesnej techniki odkryliśmy, że drobiny chlorofilu mają zdolność przechwytywania energii Słońca. Najbardziej zasobnym w chlorofil, najsilniejszym “eliksirem młodości", jaki można połknąć, jest sok z perzu. Widzieliśmy, jak po kilku tygodniach picia 2 – 3 uncji soku z perzu dziennie siwe włosy odzyskały dawną czerń, zniknęły chroniczne bóle, zwiększyła się energia i żywotność, co samo w sobie jest zadziwiające. Sok przyspiesza gojenie się urazów i zakażeń, zapobiega niszczącym chorobom, odtruwa, a nawet chroni przed promieniowaniem. Gorąco zalecamy przyjmowanie tego soku w ramach kuracji odmładzającej.

Pozycje

Każdą pozycję należy przyjąć najwyżej dwadzieścia jeden razy, nie więcej. Na początku wykonujcie tyle powtórek, ile bez trudu wytrzymujecie, w tempie, jakie Warn najbardziej odpowiada. Powoli zbliżajcie się do granicy dwudziestu jeden ćwiczeń i zwiększajcie tempo.

Kiedy przyjmiecie daną pozycję, poczujecie przypływ energii, autentyczne uderzenie Szakti. Czasami ładunek może okazać się wielki i po oczyszczeniu kanałów wywołać uczucie mdłości. Uspokójcie się i róbcie tylko tyle, ile możecie, nie przekraczając granic własnej wytrzymałości. Niektórzy mogą wykonywać te ćwiczenia bardzo szybko, inni muszą robić je bardzo wolno. Możecie również zaczynać szybko i zwalniać pod koniec. Każdy ruch jest medytacją. Skoncentrujcie uwagę właśnie na ruchu.

Sziwa-Szakti Mudra

Zaczynamy od fizycznego treningu pozycji. Jego celem jest doprowadzenie do przypływu energii. Osiągnąwszy to rozprowadzamy ją po całym ciele, wykonując trzykrotnie następujące mudry:

1) Lekko zegnij nogi w kolanach. Zawsze oddychaj nosem. Zrób wdech i w tym samym czasie unieś

ręce przed sobą do poziomu pasa. Łokcie trzymaj przy sobie.

2) Zrób wydech, jednocześnie “pchając" ręce do przodu, dłonie wygięte pionowo i skierowanie swym wnętrzem do przodu.

3) Zrób wdech, jednocześnie podnieś ręce do góry, rozchylone w stronę niebios (na tarczy zegara wskazywałyby one godzinę 10:00 i 2:00), wnętrza dłoni zwrócone ku górze.

4) Zrób wydech, jednocześnie opuszczając ramiona (bardzo wolno i z pełnym zaangażowaniem świadomości), rysując nimi dwa szerokie koła w powietrzu w ten sposób, aby ręce skrzyżowały się pierwszy raz na wysokości twarzy, drugi raz na poziomie genitaliów. Gdy ramiona się krzyżują, nie pozwól im się zetknąć. To bowiem doprowadziłoby do energetycznego krótkiego spięcia. W chwili, gdy ręce znajdują się na wysokości genitaliów, staraj się wyczuć energię, jaką naładowane są ramiona.

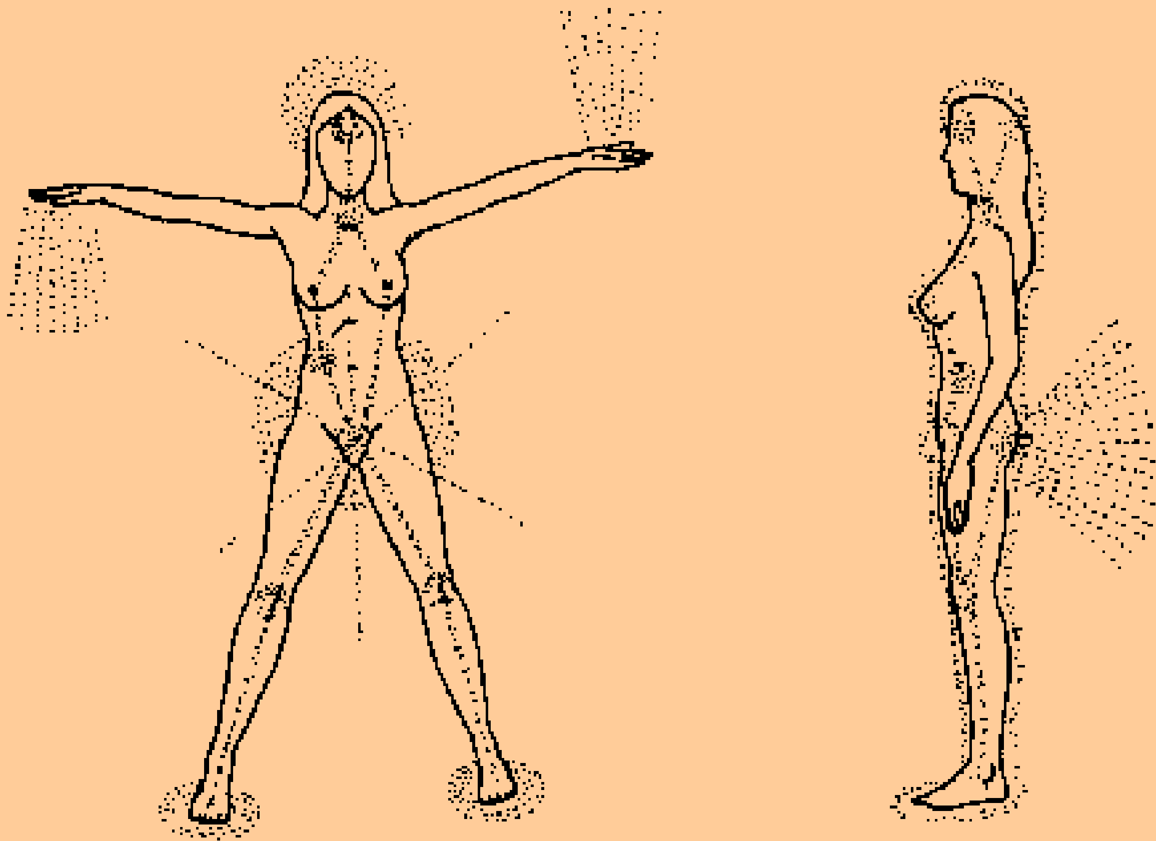
Medytacja

Medytacja jest zasadniczym warunkiem wyciągnięcia pełnych korzyści z Kaya Kalpa. Po wykonaniu ćwiczeń będziecie naładowani ogromną energią seksualną. Poczujecie się tak, jak w momencie przystępowania do aktu miłosnego, gdy ogarnia Was podniecenie. Zastosujcie technikę świadomego oddychania i mantrę, aby uruchomić krążenie tej energii w organizmie i aby przesiać ją na wyższe poziomy. Jeżeli jakieś zabłąkane myśli pojawią się Warn w głowie, zaobserwujcie to tylko i skupcie się ponownie na danej chwili.

Ćwiczenia indywidualne

Pozycje odmładzające

Przyjmijmy “postawę gwiazdy"; stopy szeroko rozstawione, ręce wyciągnięte w bok i podniesione na wysokość barków. Lewa dłoń zwrócona wnętrzem do góry, prawa odwrócona wnętrzem do dołu. Wyczujcie, jak energia wnika w dłoń zwróconą ku górze, obiega całe ciało i wypływa przez dłoń zwróconą ku ziemi. Jeśli nie czujecie się dobrze, odwróćcie dłonie. Niektóre osoby odbierają energię prawą ręką i wysyłają lewą. Energia odbierana z góry będzie gorąca, powracająca do ziemi – zimna.

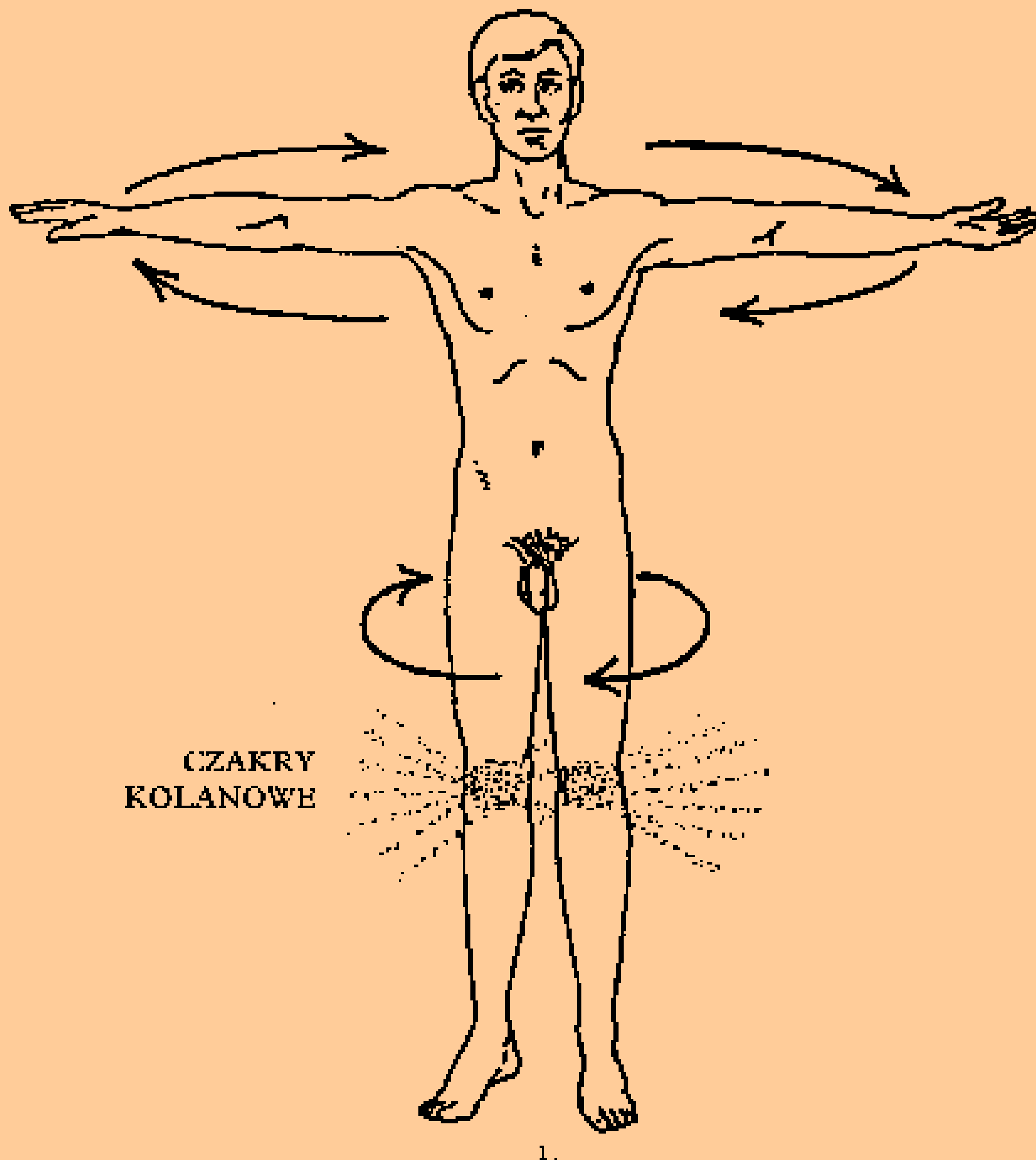


Zawirowania, na które ta pozycja oddziałuje najbardziej, związane są z kolanami, ośrodkami (gruczołami) seksualnymi, wątrobą-śledzioną, gardłem (tarczycą) oraz przysadką i szyszynką w mózgu.

1) Pierwsze ćwiczenie przypomina praktyki perskich wirujących derwiszów. Służy ono przyspieszeniu wszystkich wirów, a szczególnie w cząbrach kolanowych.

a) Wyciągnij ramiona w bok na wysokości barków. Dłoń odbierająca wnętrzem skierowana ku górze, oddająca – zwrócona ku ziemi. Obracaj się z najbardziej odpowiadającą Ci szybkością, zgodnie z ruchem wskazówek zegara (prawa ręka ciągnie do tyłu). Wybierz jakiś przedmiot w pokoju i skoncentruj na nim uwagę. Licz, ile razy wrócisz do niego oczami. Kręć się, aż poczujesz lekkie mdłości, nie więcej jednak niż dwadzieścia jeden razy.

b) Zatrzymaj się i trzy razy wykonaj Sziwa-Szakti Mudra. Staraj się odczuć krążenie energii.

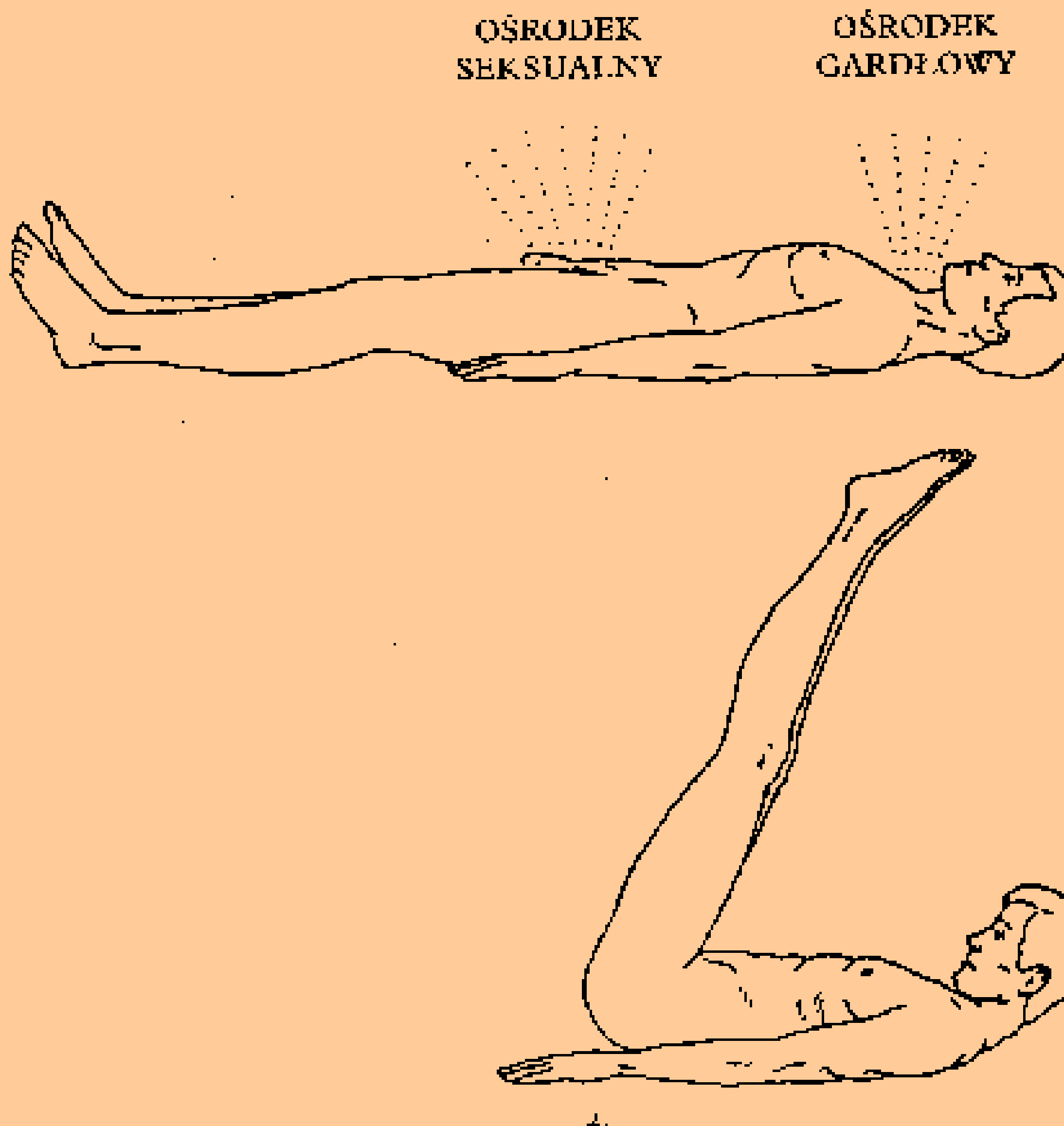


2) To ćwiczenie służy pobudzeniu ośrodka gardłowego i seksualnego.

a) Połóż się na plecach z dłońmi pod pośladkami. Zaciśnij zwieracz odbytu. Jednym, skoordynowanym ruchem unieś jednocześnie głowę i nogi. Stopy nad głową, nogi wyprostowane w kolanach. Broda przyciśnięta do klatki piersiowej.

b) Wolno opuść głowę i nogi na podłogę i pozwól mięśniom, ze zwieraczem włącznie, odprężyć się na chwilę. W przyszłości należy wykonywać to ćwiczenie dwadzieścia jeden razy. Jeżeli nie zdołasz osiągnąć tej liczby lub nie możesz podnieść nóg na odpowiednią wysokość – nie przejmuj się. Dzięki ćwiczeniom Twoje mięśnie staną się silniejsze i bardziej elastyczne, wzrosną też zasoby Twojej energii.

c) Powtórz to ćwiczenie tyle razy, ile potrafisz. Następnie trzy razy wykonaj mudry.



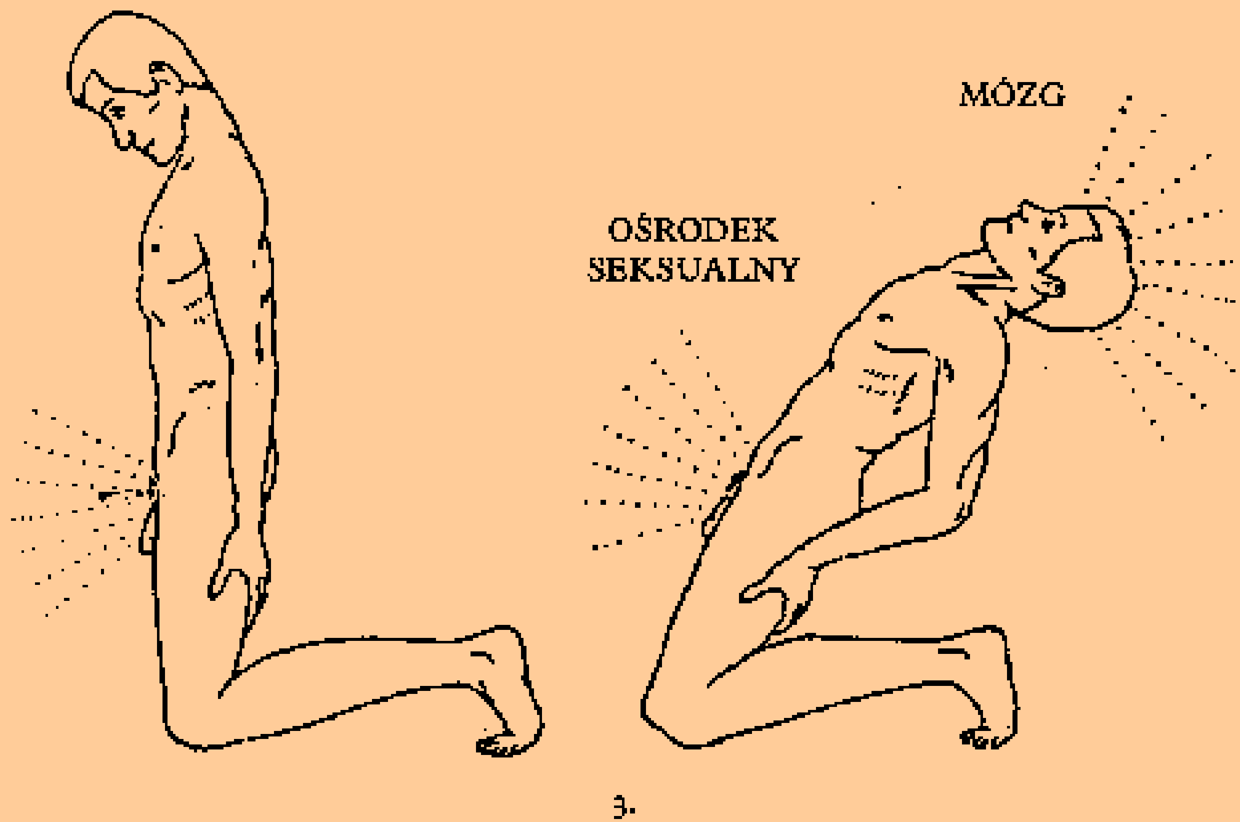
3) Zadaniem tego ćwiczenia jest doprowadzenie ośrodków energii seksualnej do pełnej aktywności. W przyszłości będziesz je wykonywać z zamkniętymi oczami, aby skierować umysł na sprawy wewnętrzne. Jeśli początkowo poczujesz mdłości, wykonuj ćwiczenie z otwartymi oczami, tak długo, aż się przyzwyczaisz do uderzenia energii.

a) Klęknij na podłodze, dłonie na udach od tyłu. Pochyl głowę do przodu i przyciśnij brodę do klatki piersiowej. Nie zginaj się w pasie.

b) Odchyl ciało jak najdalej do tyłu, odchyl jeszcze bardziej głowę i zaciśnij zwieracz odbytu.

c) Wróć do pozycji wyjściowej i rozluźnij mięśnie odbytu.

d) Powtórz to ćwiczenie tyle razy, ile potrafisz. Następnie trzy razy wykonaj mudry.

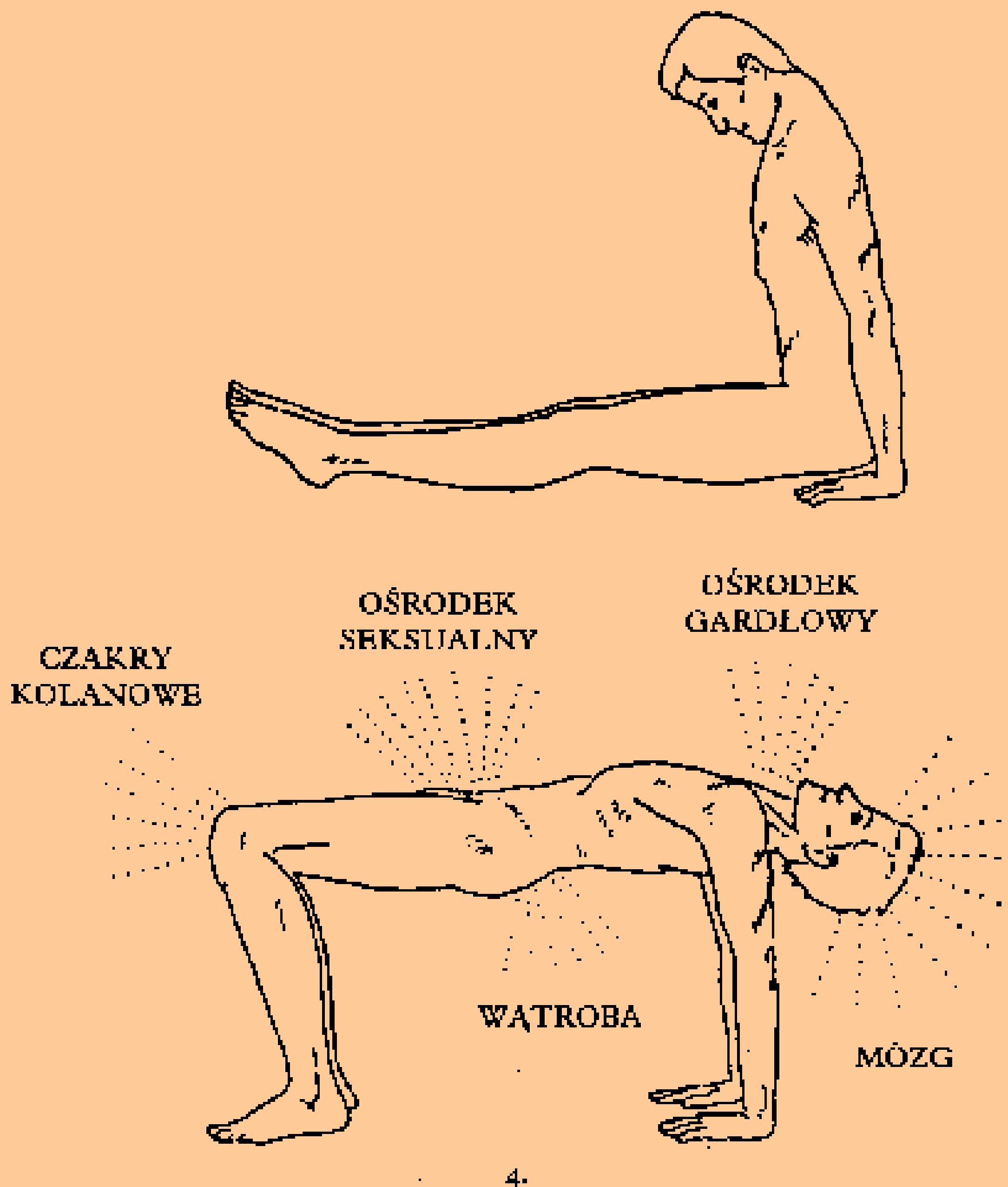


4) Chociaż ćwiczenie to wydaje się trudne, w gruncie rzeczy należy do naprawdę prostych. Być może jego opanowanie wymagać będzie kilku dni, ale wysiłek ten się opłaci. Wywiera ono najpotężniejszy wpływ na gardło, kolana i wiry energii seksualnej.

a) Usiądź na podłodze, stopy wyciągnięte do przodu; dłonie obok bioder. Upewnij się, że palce skierowane są do przodu. Broda przyciśnięta do klatki piersiowej. Używając dłoni i stóp jako dźwigni przenieś korpus do przodu i w górę tak, aby się znalazł w pozycji równoległej do podłogi. Należy uczynić to jednym, zdecydowanym ruchem. Głowa powinna być odrzucona do tylu, biodra uniesione jak najwyżej.

b) Wróć do pozycji wyjściowej i odpręż się.

c) Powtórz to ćwiczenie tyle razy, ile potrafisz. Następnie trzy razy wykonaj mudry.



5) Zadaniem tego ćwiczenia jest pobudzenie ośrodka mózgowego, gardłowego i seksualnego.

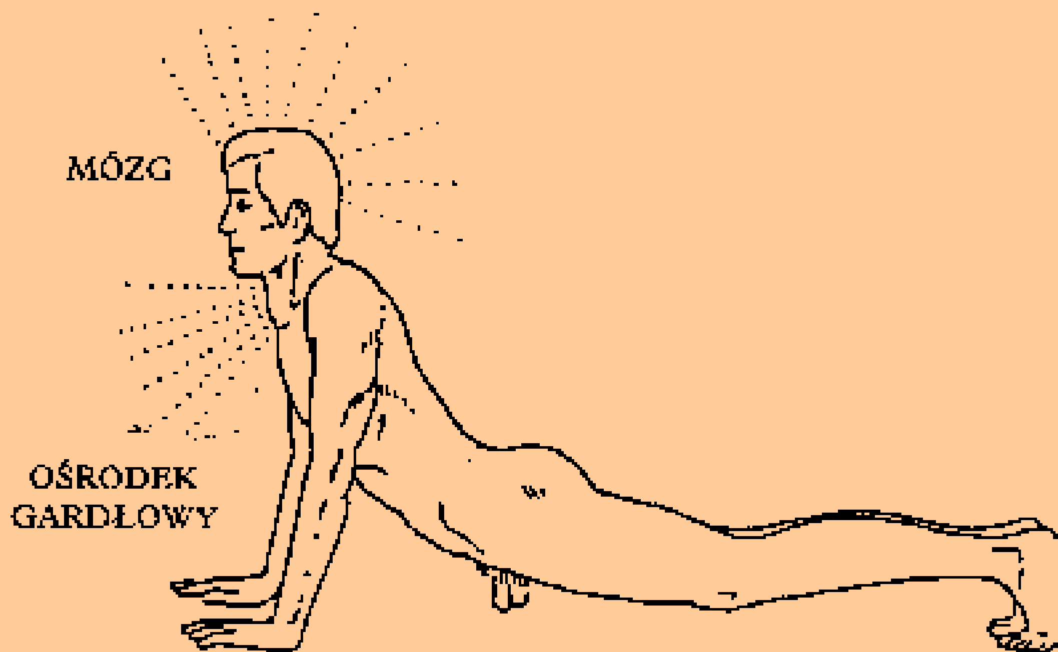
a) Pozycja wyjściowa jest podobna do ćwiczenia “kobry" w Hatha Joga. Leżąc na brzuchu, z dłońmi i stopami rozstawionymi na szerokość ramion, przyjmij pozycję kobry (unieś się na rękach). Biodra opuszczone jak najniżej, plecy wygięte w luk. Głowa odchylona do tylu, oczy spoglądające w górę.

b) Dźwignij biodra jak najwyżej w górę, aby ciało utworzyło odwróconą literę V. Broda przyciśnięta do klatki piersiowej.

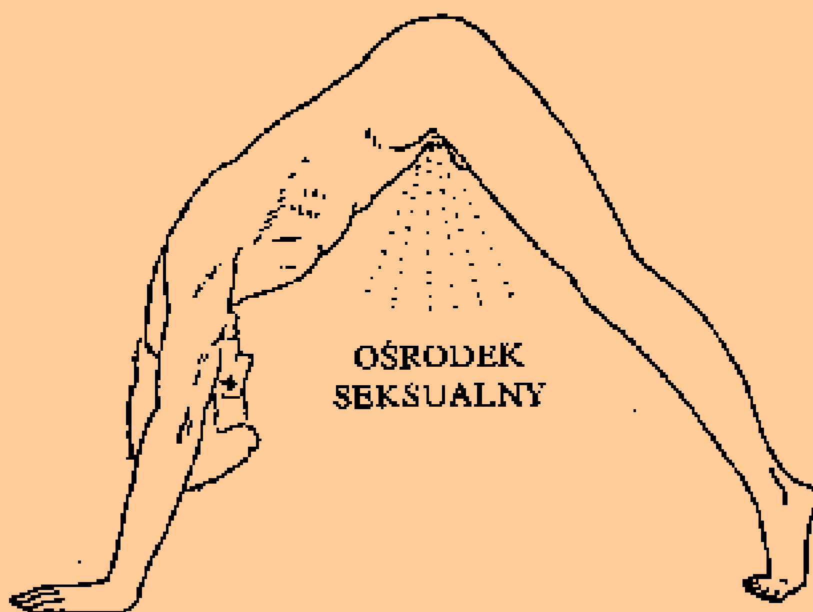
c) Wolno powróć do pozycji wyjściowej.

d) Powtórz to ćwiczenie tyle razy, ile potrafisz, następnie przejdź bezpośrednio do ćwiczenia 6.

Gdy opanujesz opisane wyżej ćwiczenie, nie będziesz dotykać podłogi żadną częścią ciała, z wyjątkiem dłoni i stóp.



5a)



5b)

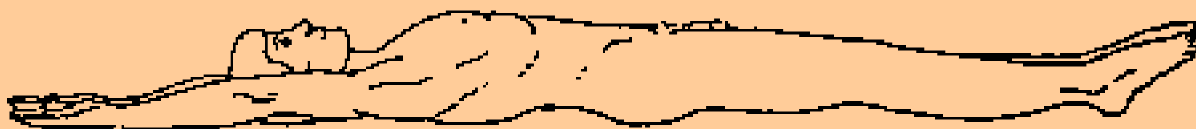
6) Ostatnim zadaniem jest rozciągnięcie kręgosłupa i spowodowanie wzrostu poziomu energii.

a) Połóż się na plecach. Zrób wdech; powolnym ruchem przenieś wyprostowane ręce za głowę.

b) Wstrzymaj oddech, wyciągnij ramiona w górę, palce stóp naprężone i skierowane do przodu. Rozciągnij kręgosłup.

c) Zrób wydech, przenieś ręce prosto nad twarz.

d) Powtórz ćwiczenie jeszcze dwa razy.



6.

Medytacja OM-A-UM

Po ćwiczeniach Kaya Kalpa zawsze oddawaj się medytacji OM-A-UM. Jak pozycje wzbudzają i nastrajają zwykły system energetyczny organizmu, tak medytacja OM-A-UM pobudza bardziej subtelne warstwy naszej istoty, kształtując zdolność do samoleczenia się i do leczenia innych.

OM
ENERGIA DUCHOWA
A
ENERGIA UMYSŁOWA
UM
ENERGIA FIZYCZNA

a) Zrób powolny wdech. Wstrzymaj oddech.

b) Zrób wydech, jednocześnie intonując mantrę OM-A-UM. Poczuj “OM" czołem, “A" gardłem, “UM" zaś ośrodkiem seksualnym. Aby jeszcze bardziej zintensyfikować przenikanie tego dźwięku do ośrodka seksualnego, wymawiając “UM" napinaj mięśnie zwierające odbyt. Następnie odpręż się, zrób wdech i prześlij energię seksualną do mózgu, gdzie zostanie przetworzona w światło duchowe.

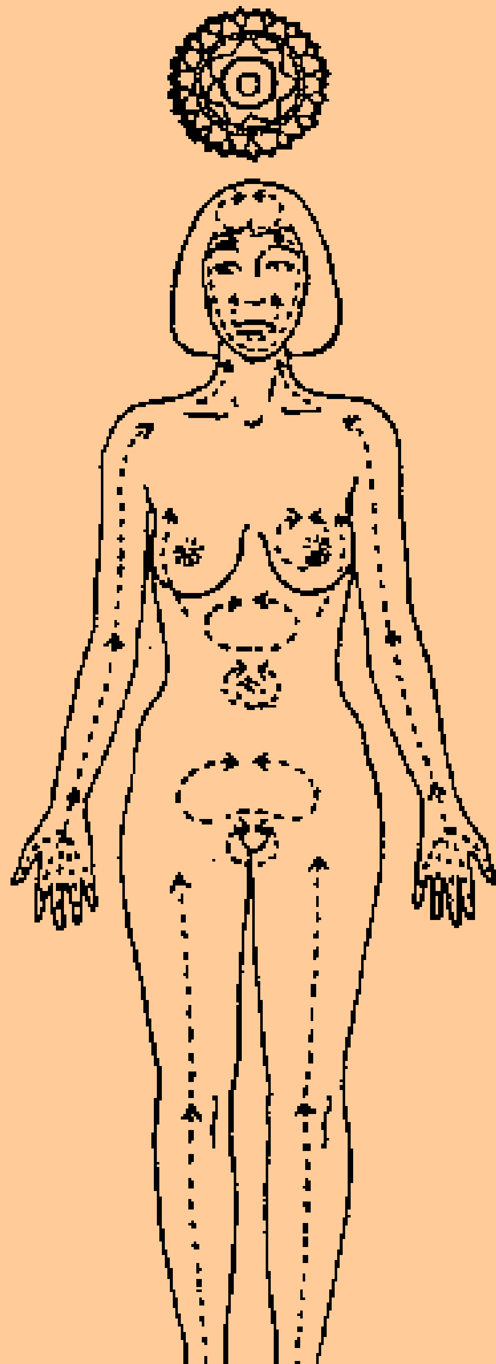
c) Powtórz ćwiczenie trzy razy głośno, następnie wykonuj je wewnątrz siebie.

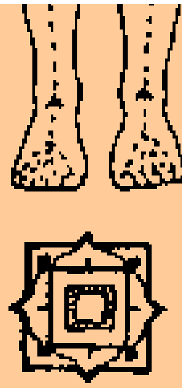
d) Siedź w milczeniu przez dziesięć minut i staraj się odczuć zwiększanie się ładunku energii w Twoim ciele i w mózgu. Obserwuj myśli, jakie mogą błąkać Ci się po głowie. Po prostu obserwuj je z dystansu, nie angażując się.

Ćwiczenia parami

MASAŻ ENERGETYCZNY CZAKR

Ta forma masażu oddziałuje na sferę eteryczną. Masażysta przekazuje dłońmi energię psychiczną, która pobudza czakry osoby masowanej. Może się to wydawać czystą abstrakcją, jednak człowiek poddany masażowi nie wątpi, że coś się dzieje w jego sferze duchowej.





TANTRYCZNA TECHNIKA ENERGETYCZNEGO ZASILANIA CIAŁA

Jeśli przed chwilą wykonaliście ćwiczenia Kaya Kalpa, macie ogromny zasób energii do przekazania. Sprowadźcie teraz energię do rąk, jak to robiliśmy podczas przygotowań do Masażu Kundalini. Oddajcie się tej medytacji we dwoje. Niech to doznanie pochłonie Was bez reszty. Bądźcie jeszcze bardziej wrażliwi na delikatne prądy, z którymi macie do czynienia.

Jest to jedynie punkt wyjścia, a nie sztywna formuła. Zaufaj swojej intuicji. Jeżeli coś każe Ci poświęcać więcej czasu na masaż jakiegoś konkretnego miejsca, mniej zaś na inną strefę – zaufaj sobie.

Możesz wykorzystać ten czas na praktykowanie “odczytywania" ciała w sposób omówiony w pierwszej lekcji. Zwróć uwagę na zagęszczenie energii wokół poszczególnych czakr. Bądź gotów na przyjęcie każdej informacji, jaka do Ciebie dotrze. Im spokojniejszy jest Twój umysł, tym bardziej sprzyja psychicznemu komunikowaniu się. W celu uciszenia umysłu zastosuj sposoby opisane w lekcji ósmej.

Zaprezentujemy teraz technikę masażu, w której mężczyzna jest stroną dającą, kobieta zaś – odbierającą. Te same zasady obowiązują w przypadku zamiany ról.

1) Czakry stóp. Zacznij tam, gdzie energia ziemska wnika do ciała. Weź stopy w dłonie i staraj się odczuć swoją łączność z nimi.

2) Nogi. Zamaszystymi ruchami gładź nogi wzdłuż lini południkowych. Masowanie zewnętrznej strony nóg kobiety pobudza energię Sziwa i relaksuje system organów moczopłciowych. Masaż nóg kobiety budzi jej energię Szakti, pobudza seksualne nadi połączone z pochwą i uruchamia wytwarzanie wydzieliny pochwowej.

3) Ośrodek seksualny. Przekaż swój żar psychiczny dłonią leżącą na jej łonie. Elektryzuje to płyny pochwowe i wpływa na wytwarzanie hormonów. Wykonuj niewielkie, koliste ruchy.

4) Ośrodek splotu słonecznego. Energia zbiera się wówczas w splocie słonecznym, zbiorniku sił psychicznych, tworząc żywy generator mocy.

5) Ośrodek sercowy. Podciągnij teraz energię do mostka, masując grasicę w celu otwarcia czakry sercowej. Pobudza to bezpośrednio system odpornościowy organizmu, broniąc go przed chorobami.

6) Piersi. Kilkoma zdecydowanymi ruchami dłoni po bokach piersi podciągnij energię dalej. Następnie nakryj dłońmi sutki i zrób kilka kolistych ruchów. Taki masaż piersi, w połączeniu z promieniowaniem energii przez czakry dłoni mężczyzny, oddziałuje na kobiecy kod genetyczny.

7) Ośrodek gardłowy. Przekaż swą energię tarczycy, temu regulatorowi procesów

metabolicznych.

8) Ręce. Masując ramiona partnerki pchaj energię od dłoni przez ręce, barki, szyję, do głowy i dalej, na zewnątrz.

9) Trzecie Oko. Nakryj wysyłającą dłonią czoło partnerki, co naładuje energetycznie ośrodek psychiczny.

10) Zrównoważenie. Z jedną dłonią na głowie partnerki, drugą nad jej pochwą, wyczuj zimną energię w jej głowie. Obecność tego rodzaju energii jest potwierdzeniem przesiania Szakti kręgosłupem w górę.

Świadomość

Uświadomcie sobie swój stosunek do starzenia. Czy nie możecie zgodzić się z myślą, że odmładzanie jest realne? Czy jesteście przeświadczeni, że starzenie się jest nieuniknione i że nie należy się temu sprzeciwiać? Czy w ogóle macie na to ochotę? A może czekacie na starość i choroby, aby nikt wiele od Was nie oczekiwał? Czy spodziewacie się, że będziecie aktywni seksualnie przez cale życie, czy też wytyczyliście sobie jakąś granicę, poza którą seks przestanie stanowić część Waszego życia?

Te postawy i oczekiwania, nawet jeśli nie jesteście ich świadomi, wywierają znaczny wpływ na to, jak zachowuje się ciało. Odpowiedziawszy na te Pytania, przynajmniej poznacie swoje nastawienie.

LEKCJA 8: MEDYTACJA I MANTRY

MANTRY są to dźwięki mocy, pozazmysłowe tony, które wywołują specyficzną reakcję w ciele i umyśle człowieka. Stanowią je szczególnego rodzaju wibracje eteru, które są odbierane przede wszystkim przez czyste istoty pogrążone tak głęboko w medytacji, że wyłaniają się z niej promieniejąc wewnętrznym światłem. Te same wibracje mogą zostać wykorzystane przez innych ludzi do otwierania się na wyższe stany świadomości i budzenia swych uśpionych mocy psychicznych. Mantry wywołują rezonans pomiędzy Tobą a Twoją głębią wewnętrzną.

Moc związana jest z dźwiękiem, nie ze znaczeniem słów, które przetłumaczone na inne języki tracą swój wpływ. Niektóre zeuropeizowane podręczniki tantryczne każą nucić słowa takie jak “miłość", jakby mogły one wpłynąć na jakość przeżycia. Świadczy to o niezrozumieniu istoty Tantry.

Dźwięki wielu słynnych mantr to imiona bóstw z hinduskiego panteonu. Mieliśmy takich studentów, którzy powstrzymywali się od nucenia tych słów, uważając, że przez śpiewanie hymnów ku czci pogańskich bogów narażają na szwank swoją godność! Starajcie się zrozumieć, że mantra odwołuje się do pewnej strony naszej istoty, a bogowie zostali stworzeni, aby uosabiać te strony. Nic dziwnego więc, że zostali oni nazwani imionami mantr!

Ciągle powtarzanie tych dźwięków zagłusza inne bodźce, powodując odwrócenie się zmysłów od świata zewnętrznego, co umożliwia nam zestrojenie się ze światem wewnętrznym. Układ nerwowy, zazwyczaj gorączkowo starający się przekazać dalej otrzymywane informacje, tym razem nie ma nic do roboty i uspokaja się. Nie mając żadnych myśli do uświadomienia sobie, stajemy się świadomi coraz subtelniejszych energii, jakie nas otaczają, aż w końcu uświadamiamy sobie swoje zestrojenie z Wszechświatem. Oto wyzwolenie, cel każdego jogi.

Technika powtarzania mantry nazywa się Dżapa Joga. Należy do najstarszych i najbezpieczniejszych dróg rozwoju. Jest ona skuteczna, ponieważ jest mechaniczna. Skoro samoświadomość jest po prostu sprawą percepcji, percepcja zaś jest procesem mechanicznym, wystarczy tylko precyzyjnie nastawić maszynerię. Problemem staje się natomiast czas: aby uzyskać pewien postęp, trzeba na to poświęcić wiele godzin każdego dnia w ciągu wielu lat. Ilu ludzi Zachodu posiada taką cierpliwość, ilu jest zdolnych do takiego poświęcenia?! Co więcej, musicie śpiewać mantrę, która dokładnie odpowiada Waszej osobowości, a tylko mistrz może to określić.

Stosowanie mantr ma w tantrycznej Kriya Jodze bardzo ważne znaczenie. i, jak zawsze, Tantra oferuje sposoby zapewniające zdecydowanie szybsze osiągnięcie rezultatów. Używane przez nas mantry mają uniwersalny charakter, mogą więc być wykonywane przez każdego.

Mantra OM pomaga skoncentrować myśli i przygotowuje do medytacji. Przynosi ona odprężenie i poczucie wewnętrznego spokoju. Jest przydatna w kontaktowaniu się z wyższym umysłem, czyli wyższym Ja. Jednym z niezbędnych warunków efektywnego stosowania mantry jest poprawna wymowa. Konieczne jest osiągnięcie określonej wibracji, w przeciwnym bowiem razie nie uda nam się wytworzyć energii. Istnieje co najmniej 150 sposobów nucenia mantry OM, przy czym każdy z nich wywołuje inną wibrację i osiąga inny efekt. W Kriya śpiewamy “OM" w unikalny, bardzo szczególny sposób. Mistrzowie, którzy odkryli tę częstotliwość, starali się przyspieszyć ewolucyjny proces. Nuć “O" krótko (nie A-0, jak często słyszymy), potem przejdź w krótkie “MMM", niesione resztką tchu. Poczujesz wibrowanie we wszystkich czakrach.

Mantra EE jest szczególnie użyteczna w uspokajaniu umysłu. Intonując ją trzeba zacząć od wysokiej nuty. Gdy podczas wydawania dźwięku “EE" rdzeń przedłużony (miejsce zetknięcia się

mózgu z rdzeniem kręgowym) zaczyna wibrować, znaczy to, że wykonujesz mantrę właściwie.

Oto mantry używane w rytuałach tantrycznych oraz aktach inicjacyjnych:

OM NAMA SZIWAJA – wezwanie energii słonecznej (Sziwy);

OM SZIWA UM – apeluje do świadomości Sziwy o przygotowanie się do Zjednoczenia z Szakti,

OM jest mantra kosmicznego nasienia, dźwiękiem oświecenia;

UM jest dźwiękiem mocy. Zmusza on energię do posłuszeństwa;

OM MANE PAD ME UM – Perła w Kwiecie Lotosu, oświecenie stające się rzeczywistością, kiedy mężczyzna wchodzi w kobietę. Nuć tę mantrę przez 5 – 10 minut, samotnie lub wraz z partnerką.

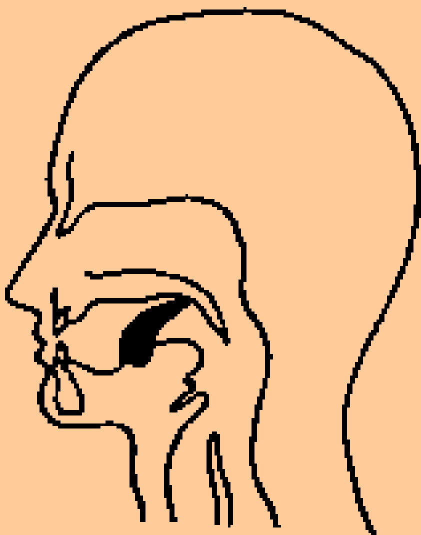
Mantry mają właściwości lecznicze. Bidża Mantra (lekcja 6) leczy dolegliwość każdej części ciała w pobliżu odpowiadającej jej czakry.

PRZYSTĘPUJĄC DO WYKONANIA MANTRY usiądź w rozluźnionej pozie medytacyjnej na podłodze lub na krześle. Podczas śpiewu umysł powinien być odprężony. Nie zmuszaj się do koncentracji, czekaj, aż nadejdzie. Zrób głęboki wdech przez nos. Wypuszczając powietrze zaintonuj mantrę, Wyraźnie i ze stałym natężeniem, tak długo, na ile starczy Ci tchu. Potem

zrób znowu wdech i powtórz mantrę. Powtarzaj ten cykl tak długo, aż poczujesz efekty jej oddziaływania lub zechcesz przerwać.

Jednym z sekretów praktykowania mantry jest zmniejszanie głośności śpiewu aż do takiego poziomu, kiedy będzie można ją zinternalizować, to jest słyszeć jej brzmienie w umyśle. Mantra na początku jest wibracją, ale dopiero gdy zostaje zinternalizowana, zaczyna wytwarzać moc. Nucenie jej cały czas na jednym poziomie ma znacznie mniejszy efekt.

Inna z tajemnic, nazywana Wielką Tajemnicą Mocy, ujawniona została dopiero teraz przez wielkich jogów z Himalajów. Gdy śpiewamy mantrę w celu uaktywnienia określonej czakry, należy nucić ją bezdźwięcznie podczas wdechu, głośno zaś podczas wydechu. Milcząca mantra wytwarza wibrację w ciele eterycznym, głośna zaś, wyzwalając moc czakry, pobiera energię z Kundalini, aby umożliwić przejawienie się tej eterycznej wibracji na płaszczyźnie fizycznej.



CHECZARI MUDRA to kolejna tajemnica otaczająca wykonywanie mantry, nie ujawniana przez inne szkoły. Mantra może przenieść Cię w stan wyższej świadomości, ale jeśli chcesz stosować ją w życiu codziennym, trzymaj język tak, aby dotykał podniebienia. Wywiń język do tyłu jak najdalej, lecz bez naciągania. Tworzy się w ten sposób obwód, który wyłącza szmery w Twoim mózgu.

Wykonywanie mantry umożliwi Ci zachowanie pogody ducha dopóty, dopóki pamiętasz o zachowaniu energii. Checzari Mudra aktywizuje mięsień zwieracza odbytu i nie pozwala energii na ujście. Dzięki temu wibracja eksploduje w Tobie . i zapewnia Ci koncentrację i siłę. Dzięki zaciśnięciu zwieracza Checzari Mudra przyczynia się do obudzenia Kundalini Szakti.

Wyżej opisane zwijanie języka uważane jest w tradycji hinduistycznej za formę oddawania czci Ganesiowi, bogu o głowie słonia. Język symbolizuje penis, a więc w istocie jest to stosunek z samym sobą.

W podniebieniu znajduje się wiele punktów i gruczołów, które regulują różne funkcje organizmu. Ćwiczenia są bardzo korzystne dla zdrowia. Checzari Mudra wytwarza nacisk na tył gardła, co aktywizuje rdzeń przedłużony. Pobudzenie tego punktu, uważanego za jeden z najważniejszych punktów akupresury, daje ciału dodatkowy zastrzyk energii. Gdy cofniesz język do normalnego położenia, odczujesz na karku wibrację, która wytwarza falę odprężenia.

Niezbędnym warunkiem otwarcia Trzeciego Oka jest stworzenie mostu psychicznego, to jest bezpośredniego połączenia między rdzeniem przedłużonym a Ośrodkiem Adżna. Dotknięcie językiem podniebienia zamyka to połączenie.

Zaniknięcie obwodu powoduje, że wydzielina hormonalna zaczyna wyciekać z szyszynki, rozchodzi się w dół, po całym organizmie, i ożywia ciało. Gdy opanujesz ten sposób do perfekcji, poczujesz podobny do miodu smak “Boskiego Nektaru", “wody życia". Szyszynka wydziela serotoninę, będącą poprzedniczką endorfinów, naturalnego opiatu organizmu. Zastosowana wraz z innymi praktykami Checzari Mudra może wytwarzać efekty psychodeliczne.

Nektar likwiduje uczucie głodu i pragnienia, a w ostateczności tłumi potrzebę jedzenia. Fakt ten jest wykorzystywany z pomyślnym skutkiem podczas odchudzania. Pozwala też jogom pozostawać przez długie okresy bez jedzenia i picia w stanie zawieszonego istnienia.

Jeżeli podczas ćwiczeń poczujesz w ustach jakąś gorycz, zaprzestań ich. Może to oznaczać zagrożenie dla zdrowia.

W tradycji taoistycznej połączenie językowe stanowi zwieńczenie mikrokosmicznej orbity energetycznej. W praktyce tantrycznej jest ono stosowane do uspokojenia umysłu i zapewnienia sobie poczucia panowania nad energią, kiedy czujemy, jak Kundalini krąży w górę i w dół kręgosłupa. Język jest wyłącznikiem, mechanizmem kontrolnym. Powrót języka do normalnego położenia wytwarza stan odprężenia.

Język w ogóle odgrywa zasadniczą rolę w praktyce tantrycznej. Mantrę wykonujemy przecież podczas aktu miłosnego, w chwili orgazmu, gdy zwalniamy język i całe nasze ciało zalewa fala energii. Jest to częścią Oddechu Kobry.

Rezultaty Checzari Mudra mogą zostać spotęgowane, jeśli połączymy ją z techniką oddychania zwaną Oddechem Psychicznym. Unieś głośnię i oddychaj tak, jakbyś oddychał przez gardło zamiast przez nos. Wytwarza to dźwięk lekkiego pochrapywania, jak u śpiącego niemowlęcia.

Medytacja

Rzeczywista medytacja rozpoczyna się, gdy przestajesz ćwiczyć i wyzwalasz mantrę. Większość medytacji jest w istocie formą samohipnozy, która utrzymuje umysł w stanie podniecenia i aktywności. Kiedy zapadasz w autentyczną medytację, wszystkie myśli znikają. Myśliciel przestaje istnieć. Mogą pojawić się obrazy, wizje, ale nie słowa, idee czy cele. Zestrajanie się z Umysłem Uniwersalnym oznacza odcięcie się od myślenia, od naszych pięciu zmysłów.

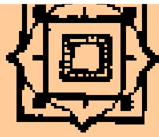
Nie sądź więc, że wykonując cwieczenia, oddajesz się medytacji. Łudziłem się kiedyś, że nucąc

OM-OM pogrążyłem się w niej. Odkryłem wówczas, że dopiero wtedy, gdy przestałem śpiewać, usłyszałem “OM" naprawdę. Dopiero to była medytacja. Stosowanie Oddechu Kobry czy innych zabiegów jest tylko przygotowaniem do stanu medytacji, który jest odcięciem od myśli, od zmysłów, który jest pogrążeniem się w czystej, błogiej świadomości.

Medytacja Hong-Sau

Dopóki znajdujemy się w naszej cielesnej powłoce, działając poprzez nasze ego, nie jesteśmy wolni od myśli. Medytacyjne praktyki, które rzekomo uciszają myśli, nie prowadzą do niczego. Istnieją jednak sposoby umożliwiające tymczasowe odcięcie się od myślenia, chwilowy wypoczynek. Taką techniką jest medytacja Hong-Sau.





Ćwiczenie Hong-Sau jest niezwykle skutecznym sposobem uspokajania całego ciała. Ponieważ dotlenia ono organizm, zabierając dwutlenek węgla, spowalnia zarazem czynność płuc i serca. Gdy układ krążenia zostaje całkowicie dotleniony, ustaje potrzeba oddychania. Ten stan powoduje wygaszenie naszych zmysłów, co pozwala na pełne rozwinięcie się stanu wyższej świadomości. Aby istnieć, ciało nie potrzebuje energii, jaką zyskuje z pożywienia i tlenu. Bierze ono teraz środki niezbędne do egzystencji bezpośrednio z prany, która wnika do organizmu przez rdzeń przedłużony.

Hong-Sau jest wewnętrznym dźwiękiem, który trwa w ciele w czasie wdechu i wydechu. Sam oddech zawiera mantrę, i to jest właśnie klucz do niezmierzonej przestrzeni kosmicznej.

Skoordynuj mantrę z oddechem i postrzeganiem wizualnym. Podczas wdechu przenieś dźwięk “Hong" z Trzeciego Oka kręgosłupem do krocza. Podczas wydechu, wymów w myślach “Sau", jednocześnie podciągając energię kręgosłupem i powodując, by emanowało przez Trzecie Oko. W ten sposób pobudzona zostaje przysadka.

Zauważcie, że jest to przeciwieństwo “odwrotnego oddychania", jakie wykonywaliśmy w Prana Mudra. Wówczas wdech ciągnął energię kręgosłupem w górę. Teraz wdech pcha energię w dół.

Hong-Sau ma tendencję do zmieniania się w trakcie medytacji. Czasami będzie dźwięczeć jak Hong-Sau, czasami zmieni się w So-Hum. Możecie też odnieść wrażenie, że oba człony zamieniły się kolejnością w ten sposób, że wdech niesie “Sau", wydech zaś “Hong". Nie reagujcie na te zmiany.

Gdy opanujecie technikę Hong-Sau, pojawi się stan istnienia bez oddychania, stan umierania wolnego od śmierci. Przestaniecie oddychać zewnętrznie, zaczniecie oddychać wewnętrznie. Nie jest to równoznaczne ze wstrzymywaniem oddechu. Po prostu zrozumiecie, że nie oddychacie już od dwóch lub trzech minut i że nie czujecie żadnej potrzeby oddychania. Kiedy ustaje oddech, kończą się myśli. Oto jest Oddech Boga – stan czystego, wolnego od myśli istnienia.

Gdy ustaje oddech, może wystąpić stan Samadhi – zawieszenie myśli. Z wyłączonymi zmysłami jesteś w stanie zestroić się z Nurtem Kosmicznego Dźwięku. Kiedy zaczniesz wykonywać Hong-Sau, zauważysz, jak gasną myśli, jak energia Kundalini wspina się kręgosłupem, jak rdzeń przedłużony otwiera się na Oddech Boga. Zapadasz w stan zrównoważonej świadomości – Bindu – strefę przejściową między czuwaniem a snem.

Zdobywszy więcej wprawy, potrafisz osiągnąć stan medytacji na poziomie umysłowym, automatycznie, nawet zanim zdążysz pomyśleć “Hong-Sau".

Hong-Sau jest absolutnym dowodem potwierdzającym, że Ty to nie Twoje ciało. Zauważysz, że przestajesz oddychać, lecz ciągle jesteś przytomny. Czym jest ta świadomość, która obserwuje ciało znajdujące się w stanie nieożywionym? Wiedza o tym, że istniejesz niezależnie od ciała, uwalnia Cię od strachu przed śmiercią.

UWAGA! Stosowanie mantry Hong-Sau sprawia, że czujesz się “zawieszony" gdzieś w przestrzeni. Nigdy nie wykonuj więc Hong-Sau rano, zwłaszcza wtedy, kiedy zamierzasz jechać samochodem, możesz mieć bowiem poważne kłopoty z koncentrowaniem się na tej rzeczywistości.

INNE MOŻLIWOŚCI HONG-SAU. Technika Hong-Sau jest bardzo interesującym doświadczeniem. Mantra ta jest stosowana od tysięcy lat na wiele różnych sposobów. Można ją

wykonywać w celu duchowego rozwoju albo na poziomie seksualnym do kontrolowania orgazmu, o czym przekonamy się w następnej lekcji.

Ćwiczenie to rozwija także pewne umiejętności psychiczne. Zaprzestawszy oddychać, możesz połączyć się telepatycznie z myślami innego człowieka. Spokojny oddech oznacza spokojny umysł, a wtedy można odbierać różnorodne sygnały. Jeśli jesteś wrażliwy, symbole te stają się czytelne i otrzymane tą drogą lekcje wpływają na nasze życie.

Ćwiczenia te pobudzają również system nerwowy. Dzięki nim oczyszcza się on z psychicznych odpadków, które blokują nadi, kanały praniczne naszego ciała. Na jakiś czas wszystkie Samskara (związki z przeszłością) i Vasana (oczekiwania) usunięte zostają z umysłu. Wszystkie ukrywane strachy i nerwice stają się widoczne. Znalezienie się w roli niezaangażowanego świadka umożliwia ich uwolnienie. Tak więc proces ten rozładowuje wszystkie napięcia trapiące umysł, źródła wszelkich chorób fizycznych i umysłowych. Budzi się Suszumna, karma zostaje symbolicznie wyeliminowana, gdy dziwne dźwięki i fantastyczne doznania wyłaniają się z głębin świadomości. Jest to proces oczyszczenia.

Medytacja Hong-Sau jest szczególnie przydatna tym ludziom, którzy wykonują pracę umysłową. Jeśli poświęcają zbyt wiele czasu na procesy intelektualne, stają się ich niewolnikami i tracą harmonię między fizyczną a umysłową stroną swej istoty, gubią z pola widzenia sprawy nadnaturalne i duchowe.

Pewien symbol objawia się powszechnie po opanowaniu techniki Hong-Sau. Pierwszym otrzymanym znakiem jest Białe Światło. Dostrzegasz iskierkę światła, która jest Twoim ośrodkiem Adżna, czyli Trzecim Okiem. W drugiej kolejności zobaczysz kolory, które stanowią informację o poziomie świadomości, na którym się znajdujesz. Białe Światło jest jednym z najważniejszych czynników, gdyż zaczyna poruszać się w ciele, następnie jednak wykracza poza jego granice i obejmuje wszystko. I wszystko staje się wówczas czystym Białym Światłem. Ogarnia ono i ciebie. Czujesz się jakbyś sam stal się światłem. To Samadhi (jeżeli opis ten przypomina Ci Małżeństwo Tantryczne, to dlatego, że Medytacja Hong-Sau wywołuje to samo zjawisko).

Obok naszej, naturalnej metody istnieją techniki umożliwiające uzyskanie tej wizji w sposób mechaniczny. Wspominamy o nich tylko dlatego, abyście wiedzieli, że i w nich występuje to samo zjawisko. Białe Światło jest mieszaniną różnych barw. Każdy człowiek odkrywa swoje własne centrum, punkt, w którym ogniskują się wszystkie jego medytacje.

Technika Hong-Sau jest bezpieczna. Jeśli oderwiesz się zbyt daleko w przestrzeń kosmiczną, sprowadzi Cię z powrotem, umieści Cię w Twoim ciele. Zapewnia ona i to, że żadna inna istota nie zagnieździ się w Twojej cielesnej powłoce, gdy Ty znajdujesz się poza nią. Wszystkim nam dano bowiem jakiś czas na wypełnienie naszego przeznaczenia. Dlatego nic nie może przerwać nam życia, zanim ten czas nie upłynie. Znajdujemy się pod ochroną Wszechświata. Podczas medytacji możemy więc “umrzeć" i powrócić z nowym poziomem świadomości. Święty Paweł powiedział: “Ja umieram każdego dnia". Od wieków podobnie mówią o śmierci jogowie. Orgazm jest jakby “umieraniem po trochu". Każdego wieczoru, gdy ogarnia nas sen, w jakiś sposób “umieramy". Ale co rano ożywamy na nowo.

Przywiązanie

Jeśli coś w nas umiera, to tylko przywiązanie do przedmiotów. Nie znaczy to, że odrzucamy wszelkie rzeczy. Wyrzekamy się tylko naszego przywiązania do nich, uczucia posiadania, związanej z tym przyjemności i bólu. Wszystkie formy pożądania, zarówno subtelne, jak i zwyczajne, stają się nawykiem. My zaś musimy pamiętać, że na płaszczyźnie fizycznej nie ma nic trwałego. To tylko Maja, złuda stworzona przez naszych pięć zmysłów.

Zawieszenie pragnień nie oznacza, że musimy ze wszystkiego zrezygnować. Postarajmy się zrozumieć tylko, jakie jest źródło tych pragnień, czym one są, a jeśli odpowiadają danej chwili, zaspokójmy je! Nie miejmy nadziei na powtórne przeżycie tego doznania. To się nigdy nie zdarza. Każde doświadczenie jest zupełnie wyjątkowe.

Skoro już dokonałeś przełomu i zrezygnowałeś z przywiązywania się, możesz cieszyć się wszystkim, co oferuje Ci dana chwila, nie obawiając się Utracenia czegoś lub kogoś. Najcięższą lekcją jest zawsze rezygnacja. Każdy z nas, żyjących w tych pożyczonych skorupach na tej fizycznej płaszczyźnie, musi przerobić tę lekcję.

Zatrzymując tymczasowo procesy myślowe przestajemy wywoływać mentalną wibrację w eterze. Drgania te znajdują swój przejaw na płaszczyźnie fizycznej. Hong-Sau, przerywając procesy myślowe, zatrzymuje jednocześnie wytwarzanie wibracji oraz inne, związane z tym procesy. W końcu osiągamy ten punkt równowagi, Bindu, w którym nasze pragnienia i przywiązania przestają kształtować naszą karmę (przeznaczenie).

Komputery naszego mózgu pracują nieprzerwanie. Jesteśmy przeciążeni pracą, choć wszystko to, o czym musimy myśleć, to tylko twory naszego umysłu. Nie jest to zdrowa sytuacja. Potrzebujemy czasu, żeby wyłączyć system, pozwolić mu przyjść do siebie. Musimy zaprzestać tworzenia myśli i stać się myślą. Aby połączyć się z Uniwersalnym Umysłem musimy odciąć się od procesów myślowych, musimy “umrzeć" dla tej fizycznej płaszczyzny. Dopiero wtedy dotrze do nas Umysł Uniwersalny. Wyłączywszy organizm, umożliwiamy ciału naprawienie się, umysłowi zaś pozwalamy połączyć się ze swym źródłem. Gdy ciało i umysł są zestrojone, duch wnika w nie automatycznie. Hong-Sau jest nośnikiem, falą, która za pośrednictwem pięciu zmysłów przynosi nam świadomość Atman, Uniwersalnej Duszy.

Ćwiczenia indywidualne

1. KIRANA KRIYA – 7 razy

2. ODDECH CAŁKOWITY – 7 razy

3. NADI SOGHANA – 7 razy

4. MANTRY OM, EE – 3 razy każda

5. MEDYTACJA HONG-SAU – 10 minut.

1) Usiądź w pozycji medytacyjnej. Wykonaj Checzari Mudra, zawsze oddychając przez nos. Dostosuj ćwiczenia do wdechu i wydechu. Gdy wdychasz, wyobraź sobie energię oddechu przenikającą przez Trzecie Oko, spływającą kręgosłupem w dół. Gdy robisz wydech, wyobraź sobie energię wspinającą się kręgosłupem do rdzenia przedłużonego i ulatniającą się przez Trzecie Oko, tryskającą na 5 – 8 centymetrów.

2) Dodaj do tego obrazu mantrę Hong-Sau. Gdy wdychasz, nuć w myślach mantrę Hong. Podczas wydechu nuć w myślach mantrę Sau. Gdy pojawią się jakieś myśli lub uczucia, przyglądaj się im jak niezaangażowany obserwator. Gdy ujawni się jakiś materiał z podświadomości, jak na przykład symbole, wspomnienia czy uczucia, pozostań nadal obserwatorem.

3) Kontynuuj te ćwiczenia przez dziesięć lub piętnaście minut lub tak długo, jak Ci wygodnie. W pewnej chwili przestaniesz odczuwać potrzebę oddychania.

6. ODCZEKAJ 15 MINUT, zanim weźmiesz kąpiel. Jedz nie prędzej niż po 30 minutach.

Ćwiczenia parami

1. ĆWICZENIA INDYWIDUALNE MOŻNA WYKONYWAĆ RÓWNIEŻ Z PARTNEREM.

Wykonaj Kirana Kriya według wskazówek zamieszczonych w trzeciej lekcji, utrzymując z partnerem kontakt wzrokowy. Opierając się o siebie plecami, zsynchronizowawszy oddech i rozszerzając swą świadomość tak, aby objęła oddech i ciało partnera, oddajcie się Medytacji Hong-Sau.

2. EKSPERYMENTUJCIE Z HONG-SAU JAKO METODĄ OPÓŹNIANIA ORGAZMU. Kiedy poczujecie zbliżające się szczytowanie, zacznijcie Hong-Sau, aby odprężyć ciało i rozładować energię. Będziecie mogli osiągnąć potem orgazm wyższego rzędu.

Świadomość

1. UŚWIADAMIAJ SOBIE "GADANIE", JAKIE ROZLEGA SIĘ W TWEJ GŁOWIE przez cały długi dzień. Od czasu do czasu spojrzyj na to z dystansu i stań się Świadkiem. Zapragniesz skrytykować siebie za to gadulstwo, zwłaszcza jeśli zechcesz je porównać z piękną ciszą Medytacji Hong-Sau. Nie dopuść do tego! Świadek jest niezaangażowany, nie wydaje żadnych orzeczeń. W tym tkwi istota sprawy.

Uświadom sobie, że ten nie kończący się monolog powoduje Twoją izolację, jest barierą przeszkadzającą w bezpośrednim doznawaniu Boga w każdej chwili Twego życia. Uświadom sobie, że tworzysz tę barierę przez cały czas. Czy naprawdę tego właśnie pragniesz?

a) Zwróć uwagę na to, ile tego "gadania" poświęcasz na usprawiedliwianie samego siebie, na dowodzenie, że postępowałeś słusznie, że to inni nie mieli racji.

b) Zauważ, jak bardzo się powtarzasz. Jakbyś bez przerwy słuchał tej samej płyty.

c) Uświadom sobie, jak bardzo rozwodzisz się nad przeszłością i jak mocno uwięziony jesteś przez sytuacje, które od dawna już nie istnieją.

d) Zwróć uwagę na to, jak bardzo żyjesz przyszłością, wyobrażając sobie kłopoty i sukcesy, które nigdy nie staną się rzeczywistością.

e) Zauważ, jak przesłuchujesz to, co powiesz (w przyszłości) komuś, kto Cię źle potraktował (w przeszłości). Nie daje Ci to żyć w teraźniejszości.

f) Kiedy jesteś obecny w teraźniejszości. Twój umysł jest spokojny. Jak często to się zdarza?

2. UŚWIADOM SOBIE WSZYSTKIE WIĘZI, KTÓRE ZMUSZAJĄ CIĘ DO POSŁUSZEŃSTWA. Jedna z opowieści mówi o poszukiwaczu duchowego rozwoju, który zwrócił się do swego mistrza z pytaniem, jak mógłby uwolnić się od swoich więzi. Nauczyciel zerwał się, podbiegł do drzewa i objął jego pień ramionami. Trzymając się go kurczowo, zaczął zawodzić: "Jak mogę zmusić to drzewo do tego, aby ode mnie uciekło?!" Uczeń odszedł zawstydzony, lecz mądrzejszy.

Wyobraźcie sobie, że napotkaliście nauczyciela, który mówi, że jesteście bardzo bliscy osiągnięcia stanu samorealizacji. W tym celu musicie zrezygnować z jednej rzeczy. Cóż to za wartość, z której najtrudniej byłoby Warn zrezygnować?

• Pozycja: status w Waszej społeczności, zawód, rodzina?

• Osiągnięcia: świadomość albo potrzeba osiągnięcia czegoś szczególnego?

• Posiadanie: rzeczy, jakie masz teraz i bez których nie możesz żyć, lub jakie chcesz kiedyś mieć, do których posiadania przywykłeś i których nie chcesz utracić?

• Urazy: niechęć do wybaczania i zapominania?

• Poczucie niższości: poczucie niekompetencji, bezwartościowości, winy?

• Upór: dążenie do tego, aby zawsze mieć rację, aby mieć ostatnie słowo, aby móc przeprowadzać

swoją wolę?

• Poczucie wyższości wobec “zwykłych" ludzi, poczucie wyjątkowości w swej grupie?

• Ohydny strach: oczekiwanie na najgorsze, rola ofiary?

Zajrzyj w swoje serce i przyznaj, którą z tych gier najczęściej uprawiasz.

Wstecz / Spis Treści / Dalej

LEKCJA 9: GENEROWANIE I TRANSMUTOWANIE ENERGII SEKSUALNEJ

Lekcja ta poświęcona jest omówieniu:

1) seksualnych źródeł energii, wywołującej stan odprężenia i pobudzenia ciała;

2) “zaworów" przepływu energii, regulujących jej krążenie;

3) mudr, które wytwarzają intensywną energię seksualną;

4) masturbacji jako ćwiczenia tantrycznego;

5) techniki przesyłania energii seksualnej kręgosłupem;

6) sposobów wykorzystywania esencji nasienia i płynu pochwowego do doładowania energetycznego krwi.

Psychiczno-seksualne źródła energii

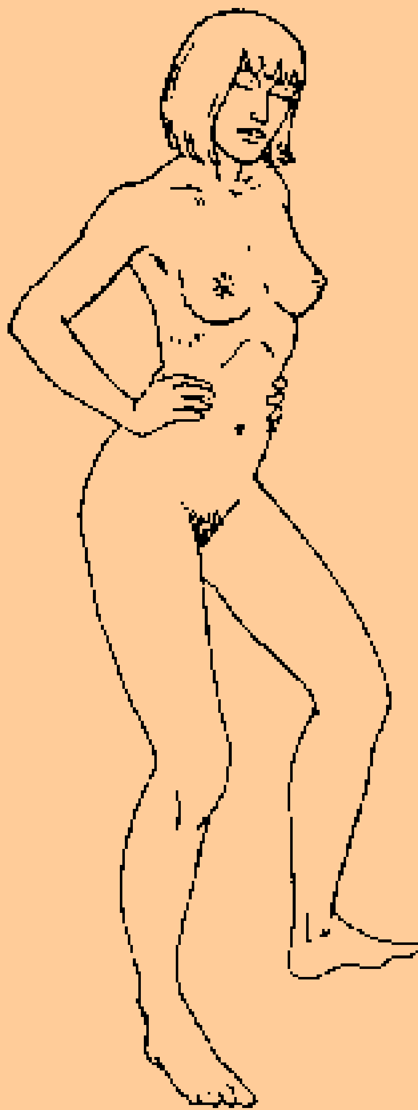
Celem tych ćwiczeń jest maksymalne pobudzenie energii seksualnej. Ważny jest tu każdy element, każdy ruch. Starannie dobierzcie muzykę, w której takt będziecie się poruszać, zmysłowy taniec brzucha czy coś innego, równie gorącego.

NACIERANIE BRZUCHA. Poświęćcie codziennie dwie minuty na nacieranie brzucha kolistymi ruchami dłoni. Wytwarza to zasób energii w splocie słonecznym, prowadzi do poprawy trawienia i wydalania, przyczynia się do przywrócenia należnej wagi. Zakreślcie dłonią spiralę wokół pępka, zaczynając od małych kółek, robiąc je stopniowo coraz większe, następnie zaś stopniowo je zmniejszając. Rysujcie koła najpierw zgodnie z ruchem wskazówek zegara, potem odwrotnie.

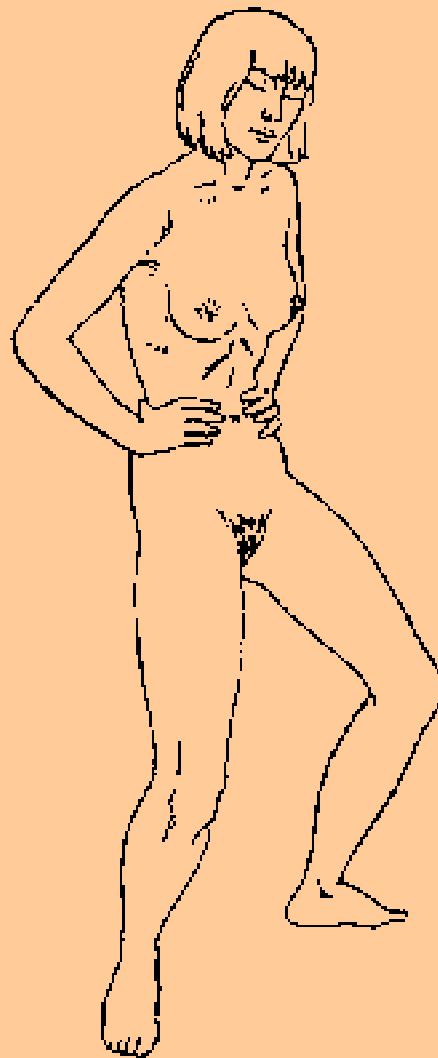
TRZĘSIENIE SIĘ. Pełne trzęsienie się całego ciała jest najskuteczniejszą metodą rozładowywania napięcia i wykorzystywania jego energii w naszych działaniach, mających na celu pobudzenie każdego kanału energetycznego w ciele fizycznym i eterycznym. Tego rodzaju trzęsienie można wykonywać bez trudu przez piętnaście minut. Spontaniczne trzęsienie się jest jednym z przejawów energii Szakti. Jeżeli oddasz się temu bez reszty, zawładnie ono całym ciałem. Poddanie się energii jest warunkiem wstępnym całkowitego orgazmu.

KRĄŻENIE GŁOWĄ I RAMIONAMI. Niedługo pompować będziecie znaczne ilości energii do mózgu. Upewnijcie się, że przepływ energii nie zostanie zablokowany przez napięcie mięśni karku i ramion. Wolno kręćcie głową dwa razy w jednym kierunku, dwa razy w drugim. Unieście barki i zróbcie nimi koło do przodu. Wykonajcie to jeszcze raz. Unieście barki i zatoczcie nimi koło do tyłu. Powtórzcie.

ATAKOWANIE ŁONEM. Ruchy te mają zasadnicze znaczenie w akcie seksualnym. Wykonują je wszyscy mężczyźni, w większości jednak w “stylu amerykańskim", przez jedną czy dwie minuty. Przedłużony stosunek wymaga dobrej kondycji. Ponieważ nie ma innej czynności (z wyjątkiem tańca), która wymagałaby tych ruchów, trzeba je specjalnie “trenować".



Wygnij plecy



Pchnij łonem w przód

a) Zwróć uwagę na to, aby klatka piersiowa pozostawała nieruchoma, ponieważ w tym ćwiczeniu pracuje tylko łono. Przy obserwowaniu grupy stu ludzi próbujących wykonać ten ruch znalezienie jednej osoby, która rzeczywiście porusza łonem i nie angażuje w to pozostałych części ciała, będzie można uznać za znakomity rezultat. Przyjrzyj się sobie w lustrze i upewnij się, że nie poruszasz klatką piersiową. Dzięki tym ruchom kobieta zwiększa stymulowanie łechtaczki. Kobiety, które nie wykonują ich podczas całego stosunku, pozbawiają siebie ogromnej przyjemności. Wykonywanie ich, nawet bez partnera, jest bardzo podniecające.

b) Po opanowaniu tego ruchu spotęguj jego intensywność przez skoordynowanie go z oddechem. Pchając łonem do przodu rób wydech, wyginając plecy rób wdech.

c) Zwiększ ładunek energii przez uzupełnienie tych ruchów o zwarcie mięśni odbytu. Pchając łonem do przodu zaciśnij odbyt. Wyginając plecy rozluźnij go.

d) Dodaj do tego wszystkiego ruch barków. Poprawia to oddychanie i angażuje cale ciało. Pchając łonem do przodu, mocno odciągnij barki w tył. Aby zachować równowagę, poruszaj barkami w odwrotnym kierunku niż łonem.

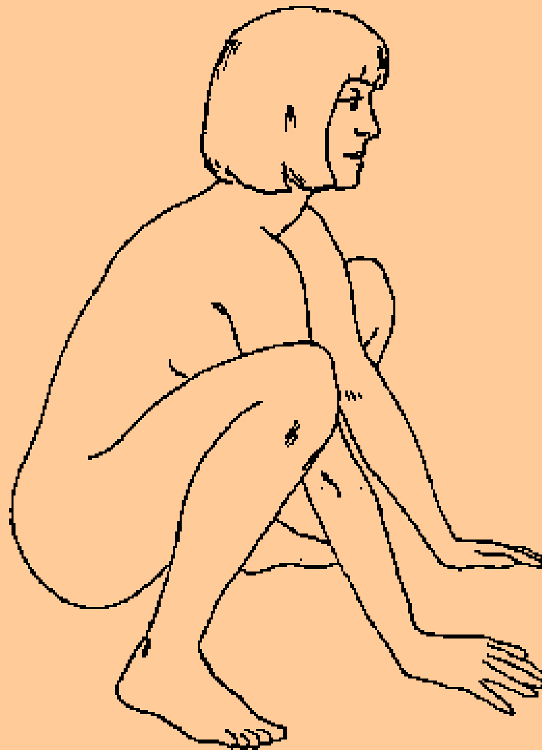
KRĄŻENIE MIEDNICĄ. Kiedy kręgosłup jest bardziej giętki, a mięśnie łona bardziej rozluźnione, można zaangażować w akt seksualny więcej energii. Wyobraź sobie, że zataczasz genitaliami duże

koło. Połóż dłonie na biodrach, żeby pamiętać o unieruchomieniu klatki piersiowej.

Wykonywanie tych ruchów podczas aktu miłosnego urozmaica go i zwiększa podniecenie partnerów. Kiedy oboje poruszają się w ten sposób (w przeciwnych kierunkach), pobudzona zostaje każda część pochwy i penisa.

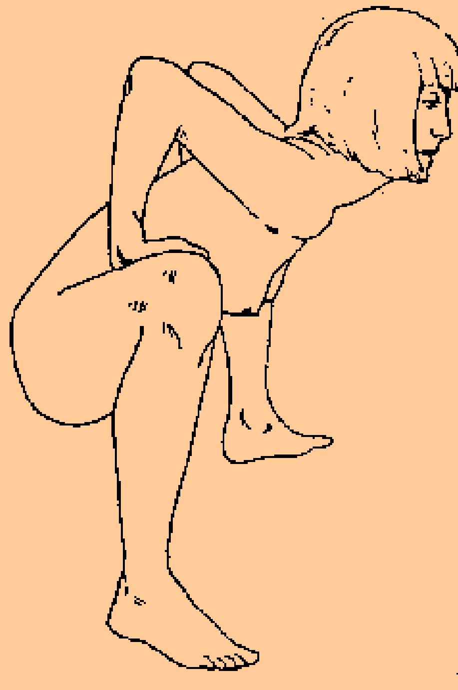
KRĄŻENIE SUTKAMI. Poruszając biodrami pobudź swoje sutki otwartą dłonią {czakra dłoni). Jest to podniecające, a więc pobudza wytwarzanie hormonów.

PRZYSIAD W MAŁYM ROZKROKU. Ludzie Wschodu spędzają wiele czasu siedząc w kucki. Ludzie świata zachodniego muszą w większym stopniu rozciągać skurczone mięśnie, aby spowodować zwiększony dopływ energii do organów seksualnych.

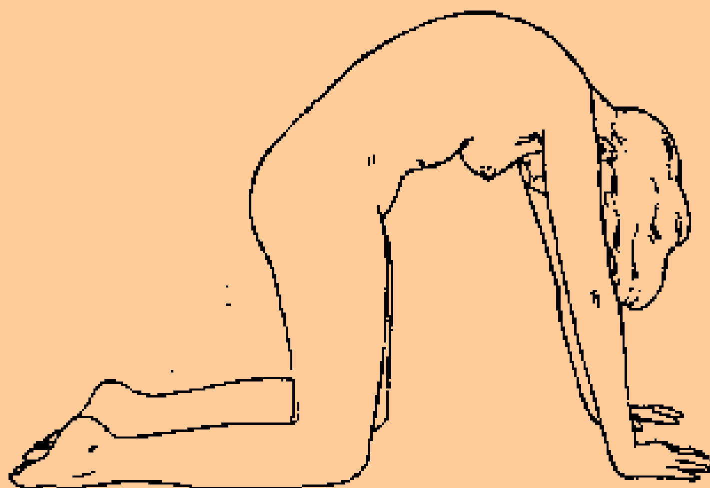


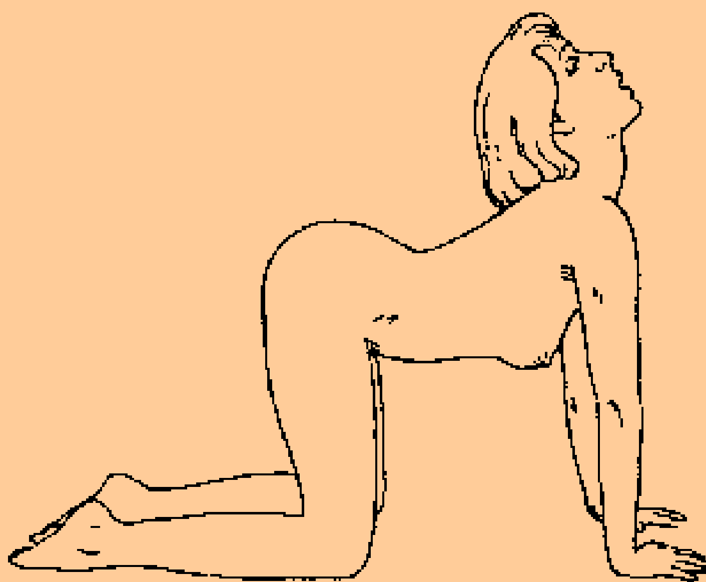
Rozstawcie stopy na szerokość ramion i zróbcie przysiad z rękami między kolanami. W pozycji tej można znakomicie ćwiczyć zwieranie odbytu, gdyż wywołuje ona nacisk na dolne części kanałów Idy i Pingali, w pobliżu ich rozwidlenia przy pierwszej czakrze.

PRZYSIAD W SZEROKIM ROZKROKU. Gdy rozstawimy stopy na szerokość dwukrotnie większą niż szerokość ramion, mięśnie zostaną znacznie bardziej rozciągnięte. W pozycji tej wykonaj ruchy “atakowania łonem". Dodaj do nich zwieranie odbytu: atak łonem do przodu i zwarcie, cofnięcie łona i rozluźnienie odbytu. Wykonując te ruchy wywieramy nacisk na kość krzyżową, co powoduje narastanie energii. Wspaniały zastrzyk mocy gwarantowany!



KOCIE WYGIĘCIA. Klęknij i oprzyj się dłońmi o podłogę. Wygnij plecy, jak rozzłoszczony kot, a następnie opuść je tak, aby przypominały siodlowaty, wklęsły grzbiet konia. Pobudza to gruczoły seksualne i nadaje giętkość plecom. Ćwiczenie szczególnie przydatne dla kobiet, które cierpią w okresie menstruacji.

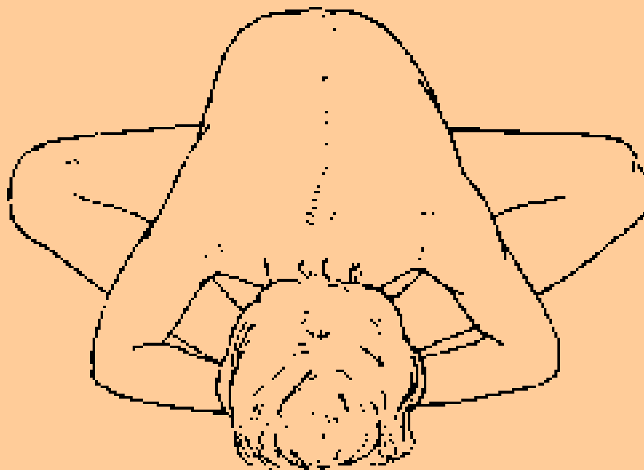




MOTYL. Usiądź tak, aby podeszwy stóp się dotykały. Kołysz kolanami, aby rozciągnąć mięśnie wewnątrz ud.



SKŁON DO PRZODU. W pozycji motyla obejmij dłońmi stopy i pochyl do nich głowę. Ćwiczenie to rozciąga dolną część pleców i umożliwia swobodne krążenie Kundalini.



PRZYGOTOWANIE DO POMPOWANIA ENERGII

Nowi adepci treningu tantrycznego mogą nie znać zbyt dobrze dolnych części swego ciała. Poznajmy więc mięśnie, które są uruchamiane podczas niżej opisanych ćwiczeń.

Aby zlokalizować te mięśnie:

• Ściśnij mięśnie pośladków, jakbyś chciał utrzymać między nimi ołówek.

• W myślach zlokalizuj odbyt.

• Dotknij językiem jak najdalszej części podniebienia i staraj się wyczuć reakcję odbytu.

• Zewrzyj mięśnie odbytu, jakby powstrzymując wypróżnianie.

• Staraj się poczuć, jak to zwarcie rozprzestrzenia się ku genitaliom, które najprawdopodobniej

zaczną drgać (wszystkie te mięśnie drgają podczas orgazmu).

• Zewrzyj mięśnie tak, jakbyś chciał powstrzymać oddawanie moczu.

Jest to nauka panowania nad ośrodkiem, gdzie znajduje się jajeczko Kundalini. Gruczołem Kunda, o którym mówią dawne pisma jogów, jest gruczoł prostaty. Jak widać, wszystkie starożytne tajemnice można rozwiązać, posługując się pojęciami z zakresu fizjologii.

Mężczyźni lokalizują to miejsce między jądrami a odbytem. W anatomii nazywa się ono kroczem. Z punktu widzenia ezoteryki jest to umiejscowienie podstawowej czakry. Gdy naciskasz to miejsce, powodujesz blokadę energii.

Odpowiednikiem prostaty jest u kobiet mała tkanka ukryta 3 – 8 centymetrów w głębi pochwy, na jej przedniej ściance. Jest to słynny punkt G, który my nazywamy Kunda.

Jednym ze sposobów pobudzania podstawowej czakry, stosowanym w indyjskich świątyniach tantrycznych, jest siadanie na drewnianej kuli wielkości piłeczki golfowej. Ludziom cywilizacji zachodniej oferujemy bardziej delikatny początek. Złóżcie ręcznik w jak najmniejszą kostkę. Usiądźcie na nim w jakiejkolwiek odpowiadającej Warn pozycji, nawet na krześle.

Mężczyźni siadają tak, aby wywierać nacisk na miejsce między genitaliami a odbytem. Jądra powinny zwisać swobodnie. Nacisk ten zamyka przejście nasienia do pęcherza. Jest to szczególnie ważne podczas medytacji auto-erotycznej.

Kobiety siadają tak, aby ręcznik wywierał nacisk na łechtaczkę. Ma to kluczowe znaczenie dla Kundalini.

Wywierając w ten sposób nacisk na Muladhara (pierwszą czakrę, znajdującą się w okolicy podstawy kręgosłupa), zewrzyjcie mięśnie odbytu. Postarajcie się odczuć lekki nacisk wywierany na ręcznik. Jeśli nie czujecie go, poprawcie pozycję ciała tak, aby zwiększyć nacisk. Klasycznym sposobem jest siedzenie na piętach. Jeśli nie sprawia Warn to kłopotu, wywierajcie nacisk w ten właśnie sposób. Nadal zaciskajcie odbyt, a potem bardzo raptownie go rozluźnijcie. Zastanówcie się, czy czujecie jakąś reakcję w genitaliach.

Celem Tantry jest tak precyzyjne nastrojenie naszych ciał, abyśmy mogli odczuwać ruchy najmniejszych ładunków energii w organizmie. Najbardziej wrażliwą częścią naszego ciała są genitalia. Gdy nauczymy się wychwytywać te subtelne reakcje, przestaniemy potrzebować ręcznika czy piłki. Są to jedynie przyrządy do ćwiczeń.

Bandha: zawory energetyczne

Podbródek (Dżalandhara Bandha), przepona (Uddiyana Bandha) i krocze (Moola Bandha) funkcjonują w organizmie człowieka jako trzy naturalne zawory, regulujące krążenie energii.

Po opanowaniu techniki posługiwania się każdym z nich z osobna nauczymy się jednoczesnego używania wszystkich trzech sposobów, to jest Potrójnego Zaworu (Maha Bandha).

Wraz z wdechem wprowadzamy do ciała energię praniczną, która zostaje zmagazynowana w zbiorniku Manipura. Prana składa się z pięciu energii różnego rodzaju. Jedna z nich, zwana Apana, spływa normalnie w dół ciała i jest wydalana z niego wraz z innymi odchodami. Zawór kroczowy blokuje jej wydalanie i odwraca jej bieg, dzięki czemu możemy ją zachować i skierować z powrotem do prany w splocie słonecznym (Manipura).

Duże znaczenie ma utrzymanie równowagi między składowymi prany. Jeżeli Apana wyschnie, prana może zostać ściągnięta w zaistniałą próżnię i wydalona przez odbyt. Gdy ucieczka energii zostaje zatrzymana przez zawór kroczowy, w dolnej części tułowia zaczyna narastać Apana. Ta

energia ziemska wznosi się, aż w splocie słonecznym napotyka energię praniczną. Gdy zostanie osiągnięte odpowiednie ciśnienie, połączone energie wdzierają się do ośrodka u podstawy kręgosłupa i zaczynają wspinać się kanałem Suszumny. Połączenie się tych energii wzbudza przepływ Kundalini w kręgosłupie.

Zawór przeponowy, podobnie jak śluza w kanale, umożliwia energii wspinanie się Suszumną. Zamknięcie przepływu zaworem podbródkowym wytwarza metafizyczne ciśnienie w zasobach energetycznych, dzięki czemu – gdy wykonujemy Oddech Kobry – Kundalini zostaje przepchnięta kręgosłupem do ośrodków duchowych, otwierając nas razem z czakrami, przenosząc nas na wyższe poziomy świadomości.

Zawór podbródkowy

1) Usiądź wygodnie, dotykając – jeśli to możliwe – podłogi kolanami. Dłonie połóż na kolanach. Odpręż się, zamknij oczy. Skoncentruj uwagę na czakrze gardłowej.

2) Zrób głęboki wdech. Wstrzymaj oddech i przyciśnij brodę do klatki

piersiowej. Wyprostuj ręce w łokciach i poruszaj barkami do przodu i do tylu. Wstrzymuj oddech możliwie jak najdłużej, lecz bez wysiłku.

3) Unieś głowę, rozluźnij ciało i zrób wydech (Nie rób wydechu, zanim nie otworzysz zaworu podbródkowego, w przeciwnym wypadku bowiem można wyrządzić sobie krzywdę).

4) Gdy oddech powróci do normy, powtórz ćwiczenie (do dziesięciu razy).

Jest to świetne przygotowanie do medytacji, ponieważ zmniejsza ono szybkość pulsu, uspokaja umysł i likwiduje napięcie. Ponadto masuje tarczycę, która wywiera wpływ na wiele funkcji organizmu, w tym również na funkcje seksualne. Jest to sposób oddziaływania na czakry, jeśli masz problemy z komunikowaniem się z nimi.

OSTRZEŻENIE! Osoby, które cierpią na serce, nie powinny wykonywać tych ćwiczeń!

Zawór przeponowy

1) Usiądź w wygodnej pozycji, kolanami – jeśli to możliwe – dotykając podłogi. Rozluźnij się i zamknij oczy. Skoncentruj uwagę na czakrze splotu słonecznego.

2) Zrób głęboki wydech. Wstrzymaj oddech i przyciśnij brodę do klatki piersiowej. Wyprostuj ręce i zablokuj je w łokciach. Barki podciągnij w górę i do przodu.

3) Wciągnij mięśnie podbrzusza do środka i w górę. Pozostań w tej pozycji możliwie jak najdłużej.

4) Rozluźnij mięśnie, unieś głowę i zrób teraz wdech.

5) Gdy oddech powróci do normy, możesz powtórzyć to ćwiczenie do dziesięciu razy.

Gdy podciągasz przeponę do góry i przyciskasz organy wewnętrzne do pleców, dokonujesz tym samym masażu wątroby, trzustki, nerek, śledziony, żołądka i nadnerczy. Oddziaływanie to poprawia ich funkcjonowanie i cudownie leczy każdą ich dolegliwość (zaparcia, niestrawność, zarobaczenie, cukrzycę itp.). Stymulowanie Manipury, zbiornika prany, zwiększa rozprowadzenie energii po całym ciele, a zwłaszcza przesyłanie jej kanałem kręgosłupa.

OSTRZEŻENIE! Wykonuj to ćwiczenie tylko o pustyni żołądku. Cierpiący na chorobę wrzodową i kobiety ciężarne nie mogą ich wykonywać. Należy zachowywać ostrożność również przy wykonywaniu zaworu podbródkowego.

Zawór kroczowy

1) Usiądź w wygodnej pozycji, najlepiej tak, aby kroczem lub łechtaczką naciskać na pięty, z dłońmi na udach. Skoncentruj myśli na czakrze podstawowej.

2) Zrób głęboki wdech. Wstrzymaj oddech i przyciśnij brodę do klatki piersiowej. Wyprostuj ręce, zablokuj je w łokciach, podciągnij barki w górę i do przodu.

3) Zaciśnij mięśnie odbytu. Przyj teraz w dół i w przód na podłogę, aż poczujesz drganie w pochwie czy ściąganie w jądrach. Pozostań w tej pozycji możliwie jak najdłużej.

4) Rozluźnij zaciśnięte mięśnie i otwórz zawór podbródkowy, wciągnij nosem trochę powietrza i zrób wydech. Postaraj się odczuć, jak energia seksualna podnosi się od czakry podstawowej do mózgu (czy do serca lub innej części ciała, wymagającej zwiększonej dawki energii). Trening zaworu kroczowego zapewnia codzienny masaż systemu moczo-płciowego. Zostaje pobudzony ruch robaczkowy jelit, co zapobiega zaparciem. Wzmacniają się mięśnie odbytu i zanikają hemoroidy. Odbywa się masaż gruczołów płciowych, dzięki czemu zwiększa się wydzielanie ważnych hormonów. Właśnie utrzymanie gruczołów seksualnych w optymalnej formie jest podstawowym zadaniem Tantry, one bowiem są głównymi gruczołami, wytwarzającymi energię dla innych układów organizmu. Hormony seksualne są treścią Kundalini i kluczem do odmłodzenia się.

Zaciśnięcie zwieracza odbytu i przerwanie odpływu Apany wywołuje kumulowanie się energii. Towarzyszy temu przyjemne uczucie w genitaliach.

Zawór potrójny

1) Usiądź w wygodnej pozycji, wykonując Gyana Mudra (kciuki i palce wskazujące dotykają się). Sziwa zasiada, dotykając odbytem lewej pięty, Szakti dotyka lewej pięty łechtaczką. Podeszwą prawej stopy dotknij lewego kolana.

2) Zrób wdech, licząc do siedmiu. Zrób wydech, licząc do dziewięciu.

3) Wstrzymaj oddech, wciągnij mięśnie podbrzusza, podciągnij je w górę, przyciśnij podbródek do klatki piersiowej i zaciśnij odbyt. Wytrzymaj tak, licząc do szesnastu.

4) Rozluźnij się: zrób trzy bardzo powolne wdechy i wydechy.

5) Powtórz całe ćwiczenie siedem razy.

Generatory energii seksualnej

Opanowawszy technikę regulowania przepływu energii można wdrożyć ją w bardziej skomplikowane metody, stanowiące zasadniczy trzon praktyk tantrycznych: Aswini Mudra i Vajroli Mudra.

ASWINI MUDRA (ruch konia) – dawny system masażu, polegający na

dynamicznym zaciskaniu zwieracza odbytu, rozprzestrzeniającym się również na genitalia. Jest to bardzo skuteczna metoda pompowania energii w górę do Manipury.

1) Usiądź na piętach lub na zwiniętym ręczniku, ewentualnie piłce tenisowej, aby odczuć nacisk na czakrę Muladhara (między genitaliami a odbytem u mężczyzny i na łechtaczkę u kobiety).

2) Napełnij powietrzem płuca od 1/3 ich objętości. Zaciskaj i rozluźniaj odbyt dwadzieścia razy, mniej więcej dwa razy na sekundę.

3) Napełnij powietrzem płuca do 2/3 ich objętości. Zaciśnij i rozluźnij odbyt dwadzieścia razy.

4) Wypełnij powietrzem pozostałą 1/3 objętości płuc. Wykonaj ostatnie dwadzieścia skurczów i rozkurczów odbytu.

5) Wstrzymaj oddech, wysuń barki do przodu i przez chwilę przyciskaj brodę do piersi. Poczuj, jak narasta w Tobie temperatura i ciśnienie hydrauliczne.

6) Wciągnij nosem odrobinę powietrza i zrób wydech, jednocześnie się rozluźniając. Postaraj się odczuć przepływ energii przez cale ciało. Wyobraź sobie, jak energia płynie w górę kręgosłupa.

VAJROLI MUDRA (piorun) pobudza genitalia krwią bogatą w prane. Jest to świetny sposób na zaciśnięcie ścian pochwy, rozszerzonych podczas porodu, co oznacza silniejsze pobudzanie i większą przyjemność podczas stosunku dla obojga kochanków. Dla większości mężczyzn ćwiczenie to stanie się rozwiązaniem problemów z przedwczesną ejakulacją. W wielu wypadkach pozwala to również leczyć impotencję. Opanowanie tych ćwiczeń przyczynia się do dłuższego i silniejszego orgazmu. Wykształcenie w sobie zdolności wykonywania tych ćwiczeń przez 15 minut może zapewnić osiągnięcie piętnastominutowego orgazmu.

1) Usiądź w wygodnej pozycji, z dłońmi spoczywającymi na udach wnętrzem do góry. Zamknij oczy i odpręż się.

2) Skieruj uwagę na ośrodek płciowy: mężczyźni – na podstawę penisa, kobiety – na miejsce poniżej łechtaczki.

3) Zrób wdech i jednocześnie pchnij energię w górę kręgosłupa. Przełknij ślinę i wstrzymaj oddech doprowadziwszy energię do Trzeciego Oka. Podciągnij mięśnie podbrzusza, a także organy płciowe, zwierając mięśnie, które zaciskasz, kiedy chcesz zatrzymać oddawanie moczu.

4) Nadal wstrzymując oddech rozluźnij i zaciśnij te mięśnie dziesięć razy.

5) W czasie dziesiątego rozluźnienia zrób wydech i postaraj się odczuć przepływ energii z ośrodka seksualnego do mózgu (lub innej części ciała, która potrzebuje energii).

6) Mężczyzna może jeszcze bardziej wzmocnić te mięśnie poprzez ich obciążenie. Połóż ręcznik na penisie i unieś go. Potem zwiększ obciążenie kładąc na członku ręcznik zmoczony wodą. Mistrzowie tej konkurencji potrafią podobno dźwigać genitaliami siedemdziesiąt kilogramów. Nie próbuj jednak tego bez nadzoru eksperta.

Vajroli Mudra jest ćwiczeniem mięśni, w szczególności tych, których używamy do zatrzymania oddawania moczu. Znaczenie ćwiczeń mięśni sfery pubiczno-ogonowej zostało udowodnione przez dr Kegela. Stały się one odtąd standardową metodą walki z zaburzeniami seksualnymi i sposobem przygotowania do porodu na Zachodzie. Mistrzowie Tantry praktykują te ćwiczenia – ze znacznie większym skutkiem – od tysięcy lat.

Tajemnicą powodzenia wysiłków mających na celu wzmocnienie jakiegokolwiek procesu jest skoordynowanie go z oddechem i zapanowanie nad energią eteryczną. Omawiana obecnie mudra wywiera wielki wpływ na kanały, które doprowadzają energię psychiczną do organów seksualnych. Po zdobyciu odpowiedniej wprawy mężczyzna potrafi uzyskać tę energię ze spermy nawet w czasie ejakulacji. Zamiast zmarnować energię, mężczyzna może wykorzystać ją dla zdrowia i w celu zapewnienia sobie duchowego rozwoju.

Twórcza masturbacja

Masturbacja może okazać się częścią medytacji tantrycznej, szansą na duchowe przebudzenie. Może stać się uzdrawiającym procesem, sposobem na rozwiązanie problemów osobistych i zawodowych. Jego podstawą jest wyłączenie świadomości i poddanie się podświadomości. Masturbacja umożliwia pozostawienie myśli na uboczu i zajęcie się ciałem.

Musimy nauczyć się żyć w harmonii z własnym ciałem. Niestety, zachodnia cywilizacja bardzo wcześnie uczy nas wstydzić się naszych ciał. Uczymy się od naszych rodziców, którzy przejęli te

zasady od swoich rodziców, że nieładnie jest dotykać genitaliów. W rezultacie każdy z nas i tak ich dotyka, tyle że ze wstydem.

Jeszcze dwadzieścia lat temu różne autorytety twierdziły, że onanizm prowadzi do ślepoty czy choroby umysłowej. Nie miały one żadnego wyobrażenia o energii, którą masturbacja, właściwie zastosowana, oddaje człowiekowi do dyspozycji. To prawda, że zbyt częste ejakulacje wyczerpują rezerwy energetyczne. Dlatego właśnie Tantra radzi mężczyźnie unikać ejakulacji, kobiecie zaś nie dopuszczać do orgazmu, zanim energia nie zostanie przetransmutowana.

Jak dowodzą badania, masturbacja – dokonywana indywidualnie lub przez partnera – wywołuje najbardziej intensywny orgazm.

Nauka Twórczej Masturbacji wymaga wyobraźni. Oddaj się fantazjowaniu w takim stopniu, jaki jest niezbędny dla uruchomienia procesu wytwarzania energii. Dociera ona do ośrodkowego układu nerwowego, którego nie

interesuje źródło bodźców. Nie rezygnujmy więc z niczego, co nas pobudza. Liczy się stopień pobudzenia, nie zaś sposób, za pomocą którego zostało ono osiągnięte.

Aswini Mudra, poprzez zaciskanie zwieracza odbytu, wytwarza fizycznie odczuwalne ciepło. Należy stosować tę technikę przed masturbacja w celu wytworzenia jeszcze większej energii.

Onanizuj się aż do momentu poprzedzającego orgazm. Gdy energia osiągnie swój najwyższy poziom, zrób wdech i doprowadź ją kręgosłupem tam, gdzie chcesz: do splotu słonecznego (jeżeli zasoby energetyczne są na wyczerpaniu), do serca (jeśli bronisz do niego dostępu), do Trzeciego Oka (jeśli masz zamiar wejść w abstrakcyjną przestrzeń duchową).

A oto inna technika: usiądźcie wraz z partnerem dotykając się wzajemnie plecami, masturbujcie się razem, a potem pchnijcie energię kręgosłupem w górę. Poczujecie pulsowanie energii prącej wraz z oddechem w górę.

Możemy panować nad krążeniem energii, ponieważ dzięki oddechowi wzmacniamy jej postrzeganie wizualne. Jest to eksperyment, który można przeprowadzić dwa lub trzy razy, aby zobaczyć, czy potrafimy nią sterować. Należy potem odbyć stosunek, aby zapewnić energii jakieś ujście, gdyż jeżeli nie zostanie rozładowana, może szkodliwie oddziaływać na organy wewnętrzne. Niektóre szkoły zabraniają doprowadzania do orgazmu. Nie uważamy tego za zdrowe czy mądre, chyba że w pełni opanowaliście sztukę transmutacji energii.

W XIX wieku Oenida Society praktykowało Karezzę, w której dominowała gra wstępna, nie było zaś orgazmu. Miało to “magnetyzować" ciało. Aczkolwiek podczas aktu miłosnego członkowie tego towarzystwa odczuwali gorące promieniowanie, w wielu wypadkach po dwóch tygodniach w okolicy podbrzusza występował u nich stan zapalny. Potrzeba wielu dni, aby rozproszyć podniecenie, które nie zostało właściwie rozładowane. Koniecznie więc należy pamiętać o tym, aby po masturbacji pchnąć energię do góry.

Proces ten nie wymaga wysiłku. Nie potrzebne są tu ćwiczenia. Wystarczy uświadomić sobie, że energia wędruje w górę. Przyda się w tym wypadku także nieco wyobraźni, przede wszystkim jednak chodzi o zdanie sobie sprawy z krążenia energii, która jest już obecna, zwłaszcza po wykonaniu Aswini Mudra. Dotknięcie genitaliów pomaga po prostu odczuwać tę intensywną energię. Cały ten proces jest tylko internalizacją manualnie wytworzonej zewnętrznej energii.

Vama Marga (droga rozwoju wiodąca na lewo) uczy nas wykorzystywać energię seksualną wraz z partnerem. Po opanowaniu kierowania krążeniem energii podczas masturbacji można przejść do stosowania transmutacji przy współudziale partnera. W rezultacie kochankowie uzyskują zupełnie nową jakość energii.

Transmutacja energii

Zazwyczaj po akcie miłosnym czujecie się wyczerpani, spragnieni snu. Zresztą wiele osób onanizuje się, aby zasnąć. Jest to seks na zwierzęcym poziomie. Nauczywszy się panować nad energią, człowiek uzyskuje tyle sił witalnych, że wprost nie wie, co z nimi zrobić. Ludzie mijani na ulicy odwracają się za nim i zastanawiają się, co jest w nim tak pociągającego. Transmutacja orgazmu jest wspaniałą metodą pobudzenia swej energii o poranku.

Seks tantryczny oznacza eliminowanie pożądania z miłości. Owszem, zaczyna się ona od pożądania, lecz po opanowaniu sztuki transmutowania energii można przekształcać ją w energię duchową. Gdy nauczysz się ją wykorzystywać. Twoim udziałem staną się wspaniale przeżycia metafizyczne. Tantra umożliwia Ci zarówno wyjście w Kosmos, jak i powrót do działania w wymiarze fizycznym. Nauczysz się bowiem przywracać tę energię ciału.

Poznamy też tajemnicę przekształcania esencji nasienia i wydzieliny pochwowej. Wspomniane tu gorące promieniowanie powstaje, kiedy umiesz zachowywać swą energię, kierować ją na powrót do układu krążenia i doładowywać krew praną. Hormony płciowe są esencją Kundalini. Na ogół tracimy energię każdego dnia naszego życia: kobiety wraz z krwią menstruacyjną, mężczyźni ze spermą. Musimy odwrócić ten bieg rzeczy. Dzięki zaawansowanym metodom tantrycznym wszystkie hormony i składniki odżywcze płynu miesiączkowego mogą być przywrócone organizmowi.

Istnieje kilka technik oddychania, z którymi można eksperymentować podczas Twórczej Masturbacji, i które następnie można zastosować w akcie miłosnym z partnerem:

1) Skoncentruj się na energii znajdującej się w Twoich genitaliach. Podciągnij ją wraz z oddechem do splotu słonecznego lub do serca czy też Trzeciego Oka. Energia seksualna wzmocni i zintensyfikuje wszystko, co dzieje się w tych czakrach. Jeżeli masz kłopot z doprowadzeniem energii do serca lub Trzeciego Oka, połóż kropelkę śliny na tym miejscu jako punkt odniesienia. Gdy wilgoć wyparuje, uczucie chłodu w tym miejscu pomoże Ci się skoncentrować. Energia powędruje w ślad za świadomością i rozprzestrzeni się jak ciepła fala nad tym miejscem, a równocześnie otworzy się Twoje serce lub Trzecie Oko. Zaznasz spokoju, w którym zaniknie gwałtowność zwyczajnej energii seksualnej. Pozostanie ona tą samą, lecz przekształconą w subtelniejszą esencję energią seksualną.

2) Doprowadź energię kolejno do wszystkich czakr, jak w Prana Mudra (lekcja 6).

3) Zastosuj Medytację Hong-Sau, przenosząc energię seksualną w naturalnym rytmie oddechu. Relaksuje to jądra, a dzięki temu opóźnia ejakulację. Po właściwym zastosowaniu tej techniki nastąpi automatyczne zatrzymanie oddechu i przejście w stan Samadhi, w którym świadomość przestaje podlegać ograniczeniom ciała fizycznego.

UWAGA! Nie należy mylić Medytacji Hong-Sau (podczas której wdech biegnie od brwi do podstawy kręgosłupa, wydech zaś w odwrotnym kierunku) z oddychaniem odwrotnym, które ćwiczyliśmy w Prana Mudra (polegającym na tym, że wdech wciąga energię od podstawy kręgosłupa w górę).

4) I Oddech Transmutacyjny łączy pranaym z bandha i mantrą. Jest on szczególnie skuteczny w doprowadzaniu energii do mózgu.

5) II Oddech Transmutacyjny wykorzystuje inne mantry. Jego zadaniem jest rozprowadzenie energii po całym ciele.

6) Na końcu stosujemy Inicjacyjny Oddech Kobry, który jest znacznie skuteczniejszą metodą niż

którekolwiek z tych ćwiczeń przygotowawczych.

UWAGA! Można zwiększyć intensywność transmutacji poprzez wcześniejsze zrównoważenie Idy i Pingali (lekcja 4).

I ODDECH TRANSMUTACYJNY: KONCENTRACJA ENERGII W MÓZGU

1) Wciągnij powietrze nosem i jednocześnie zaciśnij odbyt.

2) Wraz z oddechem podciągnij energię seksualną z genitaliów do Trzeciego Oka.

3) Wstrzymaj oddech na siedem sekund.

4) Pociągnij nosem dodatkowy łyk powietrza i przenieś energię z Trzeciego Oka do czubka głowy (Bindu).

5) Zrób wydech nosem, jednocześnie rozluźniając odbyt i śpiewając w myślach OM.

6) Nuć OM jedynie na wydechu.

7) Wykonaj ten oddech (tę mantrę) siedem razy lub tak długo, aż energia seksualna zostanie przetransmutowana do mózgu z zadaniem jego odmłodzenia. Ćwiczeniu tej techniki towarzyszą następujące doznania:

• ciepło ogarniające cale ciało,

• fale wibracji w ciele i wokół niego,

• dzwonienie w głowie,

• wrażenie powiększania się głowy, powstające w momencie łączenia się z pulsowaniem KOSMICZNEGO ORGAZMU.

Podczas gromadzenia się energii możesz odczuć nadmiar ciepła. Oznacza to zbyt wielkie naładowanie się. Energia powinna zostać rozproszona po ciele, czemu towarzyszy odczucie chłodnego, łagodnego powiewu. Jeżeli odniesiesz wrażenie zagęszczenia się energii, będzie to oznaczało napotkanie blokady energetycznej. Musisz nauczyć się określać z maksymalną dokładnością miejsce, w którym znajduje się energia, i wyobrażać ją sobie jako promień laserowy biegnący kręgosłupem.

Po siedmiokrotnym przetransmutowaniu energii możesz mieć normalny orgazm, i nawet ejakulować bez jej utraty. Esencja zostaje bowiem zatrzymana w organizmie.

Ogranicz się do siedmiu razy. Osiem jest nieskończonością, abstrakcyjną przestrzenią. Jeśli wykonasz ten oddech osiem razy, znajdziesz się w przestrzeni bardziej abstrakcyjnej, z którą – w początkowych etapach treningu – nie potrafisz sobie poradzić.

II ODDECH TRANSMUTACYJNY: ROZPROWADZANIE ENERGII PO ORGANIZMIE

1) Wciągnij powietrze nosem i jednocześnie zaciśnij odbyt.

2) Wraz z oddechem podciągnij energię seksualną z genitaliów do Trzeciego Oka.

3) Wykonując wydech rozluźnij odbyt i nuć w myślach mantrę EE-AA-00. Mantra ta transmutuje energię z nasienia i płynów pochwowych, pozbawiając spermę żywotności, dzięki czemu możesz ją wydalić nie tracąc energii.

Ćwiczenia indywidualne

1. PSYCHICZNO-SEKSUALNE **Ź**RÓD**Ł**A ENERGII. Wykonujcie to ćwiczenie tyle razy, ile potrzebujecie, aby się rozluźnić. Codziennie znajdźcie trochę czasu na “taniec erotyczny", do

którego wprowadzicie własne, dowolne formy “atakowania" i krążenia łonem. Pierwszą czynnością, jaką wykonacie każdego rana, niech będzie Nacieranie Brzucha. Oglądając program telewizyjny, róbcie przysiady i ćwiczenia na podłodze.

2. BANDHA. Opanujcie cztery zawory energetyczne.

3. VAJROLI MUDRA I ASWINI MUDRA. Ćwiczcie te mudry zgodnie z instrukcjami, aż poczujecie, że je w pełni opanowaliście.

4. TWÓRCZA MASTURBACJA I TRANSMUTACJA. Eksperymentujcie z masturbacją i wszystkimi udostępnionymi Warn metodami trans-mutowania energii.

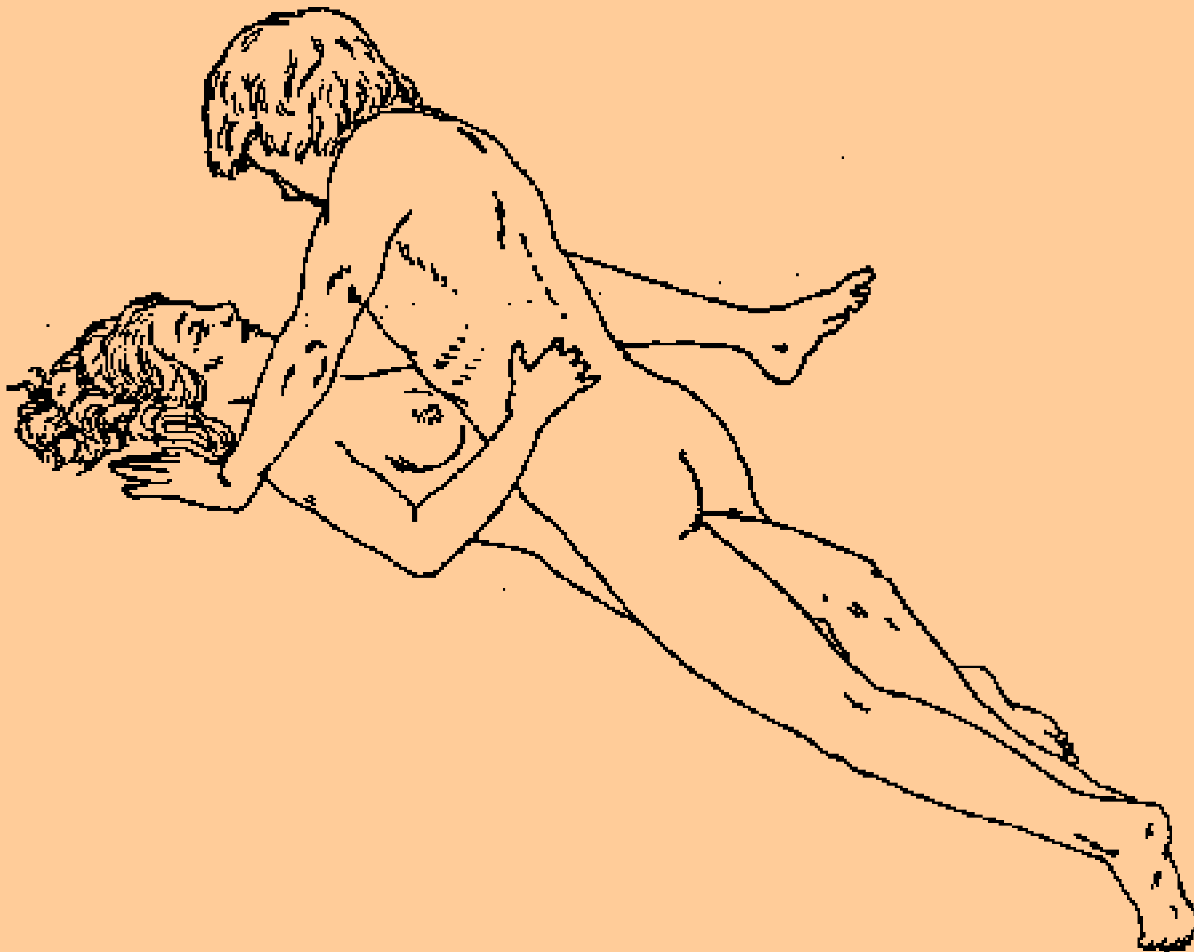
Ćwiczenia parami

1. W PIERWSZEJ KOLEJNOŚCI ZDOBĄDŹ WPRAWĘ w powyżej opisanych ćwiczeniach indywidualnych.

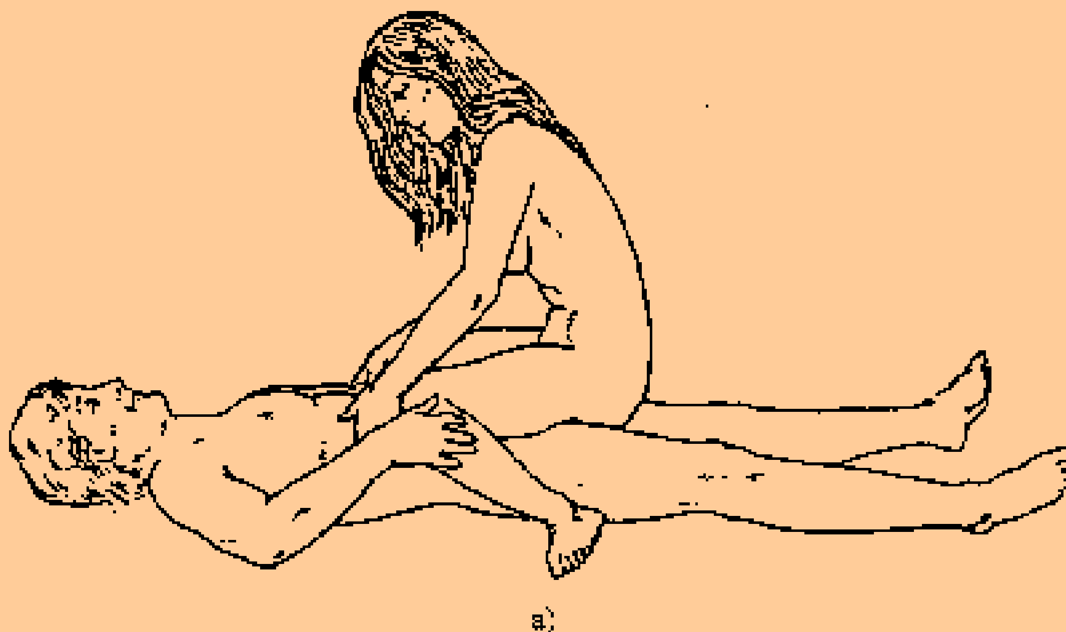
2. DOKONUJ TRANSMUTACJI ENERGII PODCZAS STOSUNKU. Na zmianę z partnerem wzajemnie się masturbujcie lub pobudzajcie oralnie. Gdy zbliża się orgazm, spróbujcie zastosować metody, których się nauczyliście.

3. ĆWICZCIE ASWINI MUDRA W PONIŻEJ OPISANYCH POZYCJACH SEKSUALNYCH. Zasada jest taka sama jak podczas mastur-bacji. Zastosujcie Aswini Mudra do wytworzenia energii, jak również inne odpowiadające Warn metody pobudzania. Podczas szczytowania dokonajcie transmutacji energii.

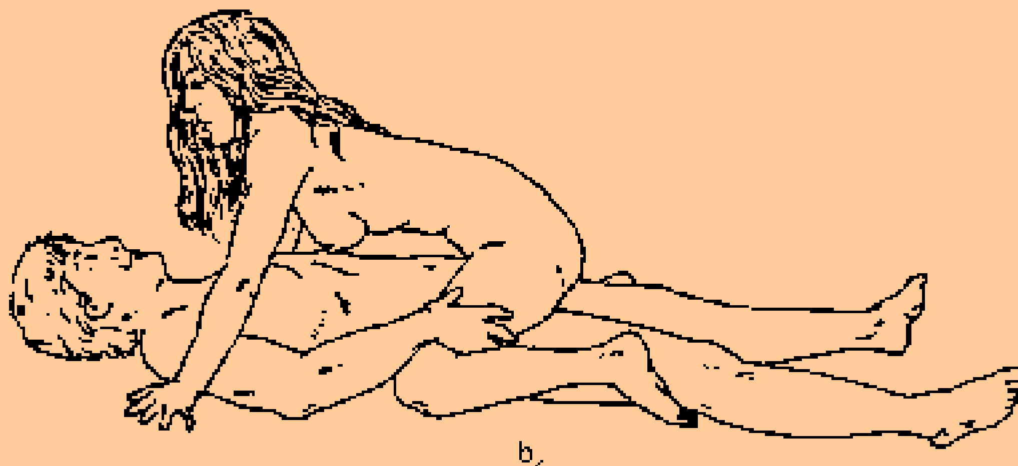
SZIWA DOMINUJĄCY. W tej pozycji mężczyzna może, w celu wytworzenia większej energii, stosować na przemian “atakowanie" łonem i Aswini Mudra.



SZAKTI DOMINUJĄCA. W tej pozycji mężczyzna jest całkowicie bierny. Jego partnerka stosuje na przemian zaciskanie Aswini Mudra (a) i “atakowanie" łonem, w celu uzyskania jak największej stymulacji (b). Wchłania ona w siebie siły witalne mężczyzny i wprowadza je w swój układ energetyczny. Kiedy kobieta osiąga orgazm, zaczyna stosować Aswini Mudra i przekazuje wydzielinę pochwową mężczyźnie przez czubek penisa. Nie jest to żadna abstrakcja! Dzieje się tak naprawdę.

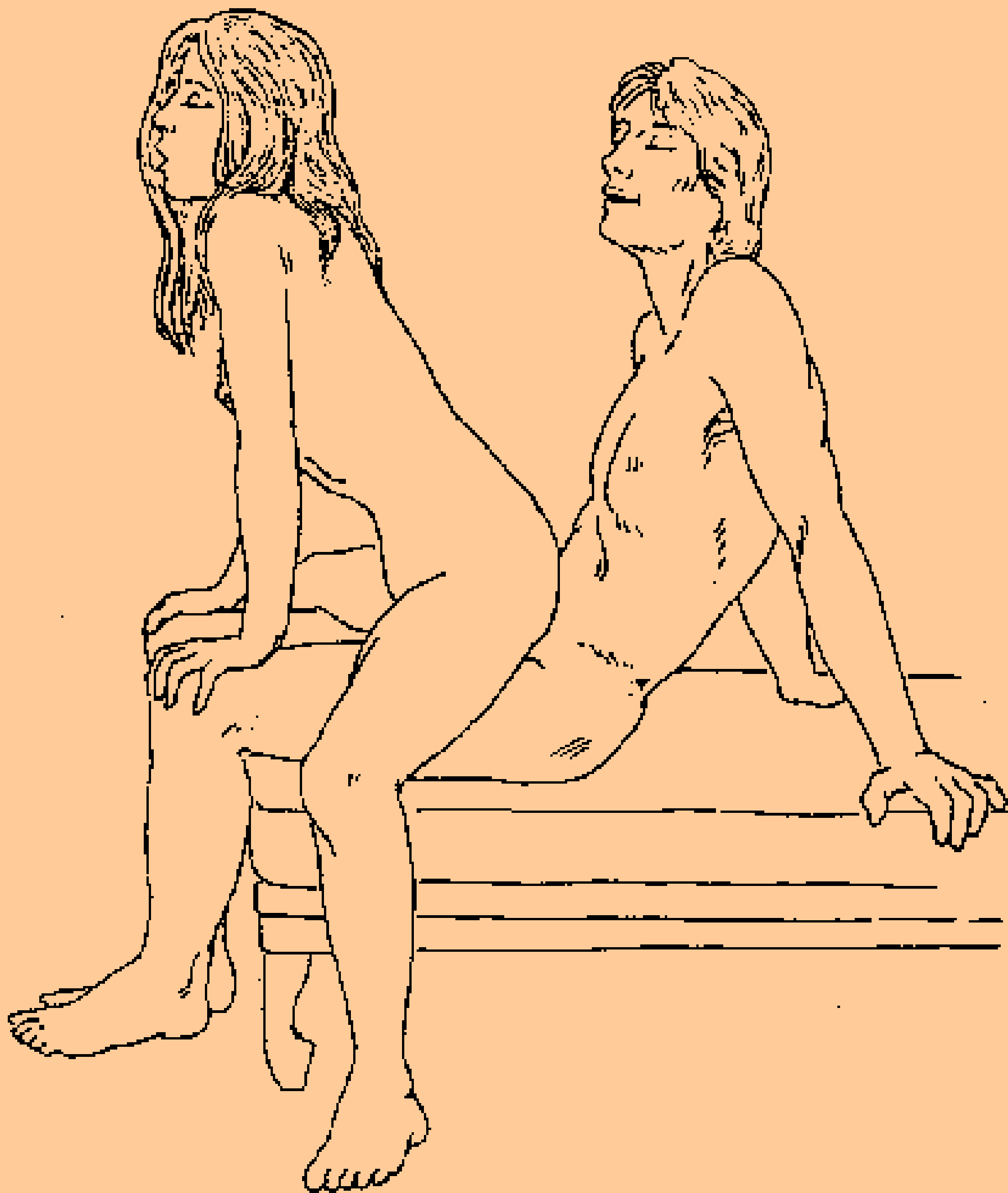


a)



b)

POZYCJA RÓWNOWAGI. W tej pozycji kochankowie mogą swobodnie wytwarzać energię, stosując mudry, i pobudzając się ruchami łona.



Świadomość

1. POBUDZAJ SIĘ! Prawdziwy wyznawca Tantry utrzymuje stan ciągłego podniecenia. W stanie tym gruczoły płciowe bez przerwy wydzielają hormony, które zapewniają młodość i pełnię sil witalnych. Stosując Aswini Mudra można utrzymywać stan podniecenia przez cały dzień.

Uważaliście zapewne przed rozpoczęciem naszego kursu, że stan ten wymaga rozładowania, że uczucie podniecenia seksualnego oznacza konieczność znalezienia partnera. Powinniście zrozumieć, że pogląd ten nie jest słuszny.

Ukształtujcie w sobie nawyk zatrzymywania energii w ciągu dnia za pomocą Zaworu Kroczowego. Od czasu do czasu rozluźniajcie mięśnie zwieracza, pompując energię. Nauczcie się znajdować przyjemność w utrzymywaniu tego stanu lekkiego podniecenia. Jeżeli osiągnie ono zbyt wysoki poziom, należy zastosować jedną z technik transmutowania energii. Nikt nie będzie wiedział, że się pobudzacie, wszyscy natomiast zauważą, że jest w Was coś fascynującego, promiennego, że

jesteście obdarzeni charyzmą.

2. ZAUWAŻCIE JAK HAMUJECIE WZROST ENERGII. Jeżeli stwierdzicie, że Wasze zainteresowanie seksualne partnerem zmniejszyło się, powinniście zastanowić się, czy nie żywicie do niego jakichś pretensji. Złość jest najsilniejszym antystymulantem. Hamowanie swej energii seksualnej w celu ukarania partnera jest jedną z tych oszukańczych gier, do których większość z nas się ucieka w podobnych sytuacjach.

Zaobserwujcie elementy niechęci wobec partnera (czy w stosunku do płci przeciwnej w ogóle), jakie pojawiają się w Waszym monologu wewnętrznym. Zdajcie sobie sprawę z istnienia tego negatywnego stosunku i z jego paraliżującego wpływu na życie seksualne.

Inną blokadą energii seksualnej jest strach. Pragnący naszego dobra rodzice i kapłani zaszczepili w każdym z nas, w okresie naszej szczególnej wrażliwości, strach przed niebezpieczeństwami związanymi z aktywnością seksualną. Wszystkie te ukryte obawy wyłonią się na powierzchnię świadomości podczas pobudzania dwóch pierwszych czakr. I w tym przypadku zdajcie sobie jedynie sprawę z obecności tych widm, zaobserwujcie – jako Świadek – doznania związane z ich pojawieniem się i pozwólcie im przeminąć. Nie unikajcie sytuacji, które ujawniają te strachy, lecz odważnie wychodźcie im naprzeciw.

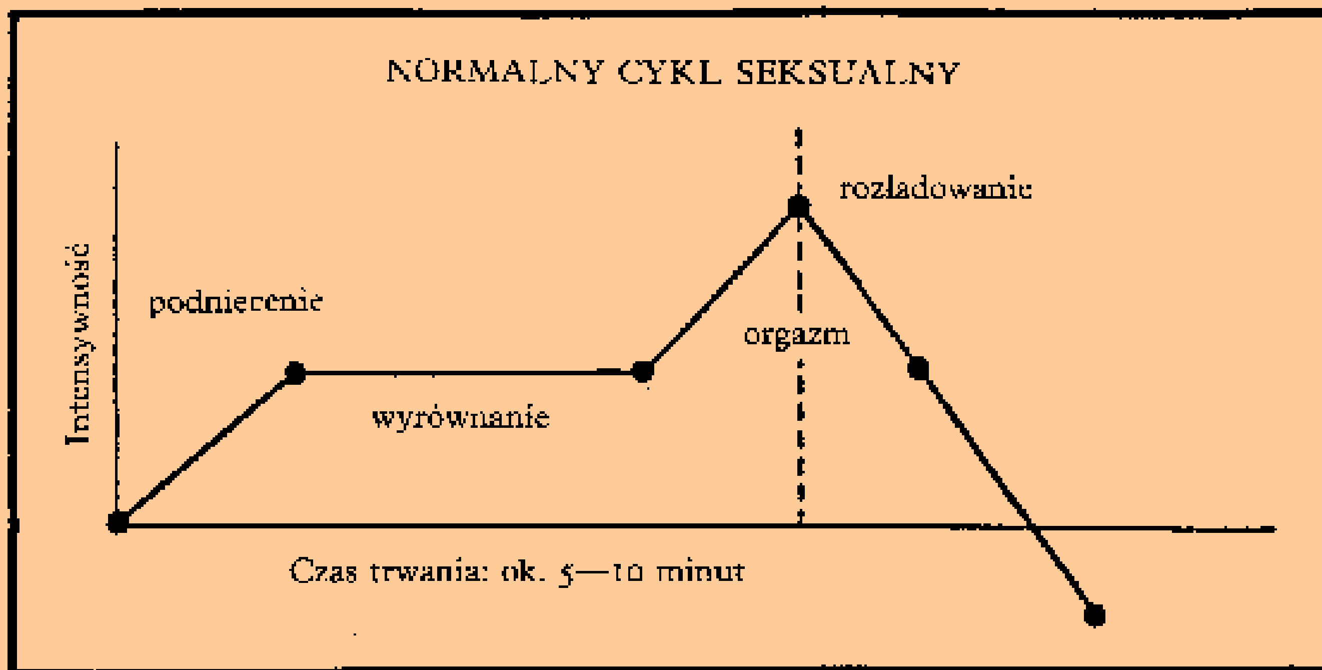
LEKCJA 10: POBUDZANIE I OPÓŹNIANIE

Do tego momentu nasz kurs kształtował podstawy dla joginistycznego aspektu tantrycznej Kriya Jogi. Trzeba przyznać, że seksuologiczna część Tantry nie jest najważniejsza. Listy, które otrzymujemy od osób ubiegających się o przyjęcie na zajęcia, ujawniają nadzieje na to, że Tantra przemieni ich autorów w lepszych kochanków, pewniejszych siebie, umiejących lepiej panować nad partnerami. Zdradzają też one całe mnóstwo innych oczekiwań, całkowicie obcych naszym zamierzeniom. Owszem, kilka ostatnich lekcji kursu poświęconych zostało sprawom seksu, jednak w zupełnie innym, duchowym wymiarze. Poważny uczeń poszukuje głębszego doświadczenia swej boskiej natury i wykorzystuje energię seksualną do osiągnięcia tego celu. Ci, którzy szukają tylko większego i lepszego orgazmu, mogą znaleźć wiele książek poświęconych jedynie temu tematowi. Natomiast kiedy ten poziom doświadczenia przestanie im odpowiadać i zapragną czegoś głębszego, wówczas mogą sięgnąć do skarbnicy doświadczeń Tantry.

NORMALNY SEKS został sklasyfikowany przez wybitnych seksuologów według narastania i wygasania intensywności doznań seksualnych. Można wyróżnić cztery fazy intensywności. Pierwszą jest wzrost podniecenia, pobudzenia w toku wstępnej gry miłosnej. Drugą – wyrównanie się napięcia na wysokim poziomie. Trzecią – nagły wzrost do orgazmu. Czwartą – szybkie opadanie i rozładowanie. U mężczyzny cały ten cykl może trwać bardzo krótko: pięć do dziesięciu minut.

Rozbudzenie kobiety trwa dłużej, dłuższy jest też stan wyrównania napięcia, dłużej trwa również jej orgazm, rozładowanie zaś nie jest tak gwałtownym spadkiem intensywności doznań jak u mężczyzny. Szybciej natomiast staje się ona gotowa do powtórzenia tego cyklu, potrafi kilkakrotnie doznać orgazmu.

Wiele kobiet nie osiąga szczytowania regularnie, często dlatego, że ich partnerzy się spieszą. Napięcie nerwowe, jakie temu towarzyszy, zapewnia zajęcie wielu terapeutom i czasopismom, kobiety bowiem poszukują sposobów zapewniających im uzyskanie pełniejszej satysfakcji. W tej zdominowanej przez mężczyzn cywilizacji niewiele kobiet osiągnęło stan spełnienia seksualnego. W ostatnich latach zaczęły one domagać się należnego im miejsca w społeczeństwie, a sprawy ich seksu stały się przedmiotem szerszych badań naukowych.

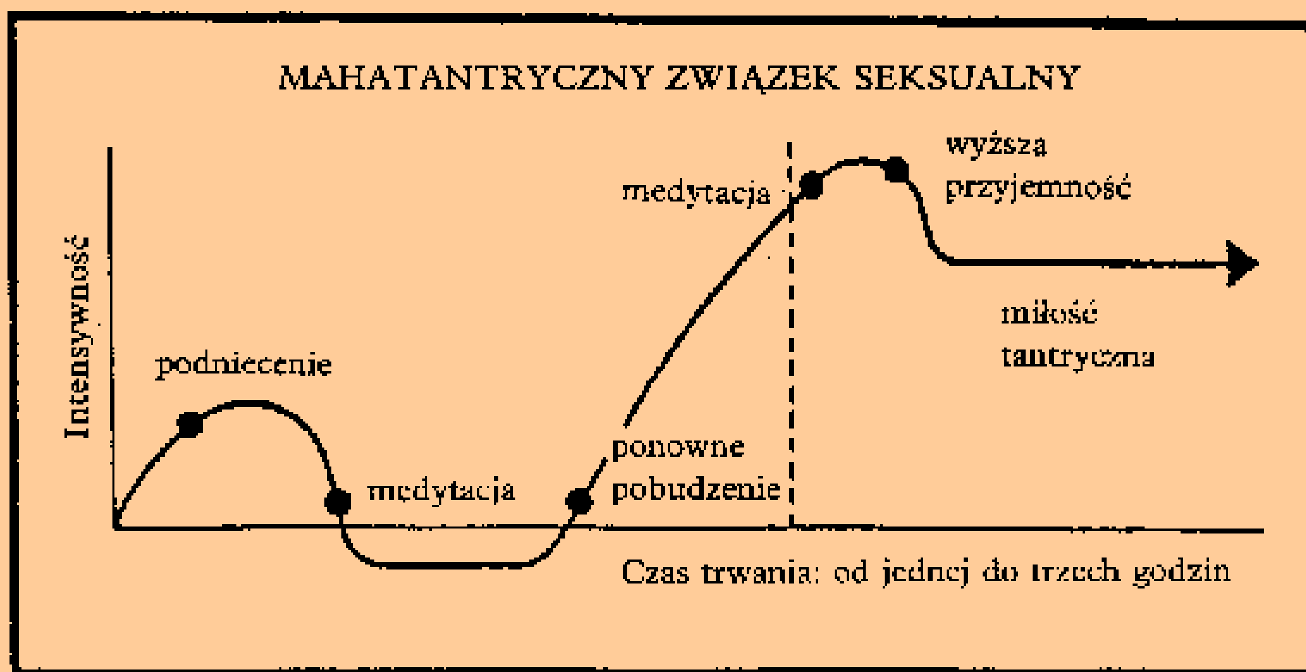


Ważne jest zrozumienie tego, że doznania seksualne mężczyzny i kobiety są odmienne pod względem neurologicznym. Orgazm obejmuje bowiem inne zestawienia neuronów w innych miejscach mózgu. Dla nie kształconego w tym względzie mężczyzny seks jest procesem zmierzającym do ściśle określonego celu. Mężczyzna czuje narastające napięcie i palącą potrzebę jak najszybszego jego rozładowania. Jest to odruch, podobny do drgania nogi w wyniku uderzenia przez lekarza we właściwe miejsce na kolanie. Pod względem fizjologicznym proces ten jest identyczny z zachowaniem się niższych ssaków. Mężczyzna jest niewolnikiem

tych napięć, to one kierują jego życiem. Z tego właśnie powodu tak wiele zakonów uznało absolutną abstynencję seksualną za jedyny sposób na ograniczenie napięć seksualnych i wypowiedziało wojnę seksowi.

Orgazm jest dla mężczyzny najważniejszym problemem. Mężczyzna musi czuć, że panuje nad sytuacją. Wkłada on całą swą ambicję w osiągnięcie szczytowania. Niepokoi się tym, co “osiągnął" i buduje w sobie znaczne napięcie, często nawet prowadzące do impotencji. Doznaje tylko jednego szczytowania, mogącego być intensywnym przeżyciem, choć i to nie zdarza się zawsze. Orgazm jest dokładnie umiejscowiony w genitaliach i trwa krótką chwilę. Pozostawia on mężczyznę wyczerpanego, pragnącego tylko zasnąć.

Metody tantryczne zostały opracowane z myślą przede wszystkim o mężczyźnie. Zawsze zmagał się on ze swoim seksem, nie wiedząc, jak nadać mu duchowy wymiar. Musi on nauczyć się wykraczać poza swoje wyposażenie genetyczne. Kobieta znajduje się w lepszym położeniu. Ona ma już charakter tantryczny. Jej orgazm zachodzi w tej części mózgu, która kontroluje ruchy i zmyśl dotyku. Jej szczytowanie jest głębsze, dłuższe i może się powtarzać. Nie jest ona tak jednostronnie skoncentrowana podczas aktu seksualnego i ma ten luksus, że potrafi otworzyć się na zmienne stany świadomości poza doznaniami cielesnymi, uczucie swego rodzaju dystansu, poczucie mistycznego związku z partnerem, Samadhi. Wszystkie cele, które jogowie próbują osiągnąć przez całe życie za pomocą wielu skomplikowanych sposobów, kobiety zdobywają dzięki swej płci, dzięki istocie swej fizjologii.



Mężczyzna zawsze czuł niechęć i strach wobec seksualnej wyższości kobiety. W wielu cywilizacjach, dzięki swej przewadze fizycznej, podporządkowywał sobie kobietę, w rezultacie pozbawiał ją szansy przejawiania swych możliwości. Tantra doradza, aby mężczyzna, zamiast panować nad kobietą, uczył się od niej. To, co ona osiąga dzięki swej naturze, on może zdobyć dzięki ćwiczeniom. Musi tylko nauczyć się rozkoszować budowaniem energii seksualnej, opóźniać jej rozładowanie, poddawać się jej, aby mogła go unieść w wyższe stany świadomości.

TANTRYCZNY STOSUNEK SEKSUALNY różni się zasadniczo od aktu “normalnego". Rozwija się on bardzo wolno i w atmosferze odprężenia. Należy zapewnić sobie co najmniej godzinę, a jeszcze lepiej dwie lub trzy godziny niczym nie zmąconego spokoju. Większość z Was zaprotestuje twierdząc, że nie ma aż tyle czasu, aczkolwiek przeciętny Amerykanin spędza codziennie przed telewizorem średnio sześć godzin! Jeśli naprawdę tego pragniecie, potraficie znaleźć tyle czasu.

Nie zaprzątajmy sobie głowy tym, co chcemy osiągnąć poprzez seks, żadnymi ambicjami, nadziejami na sukces czy strachem przed niepowodzeniem. Dzięki naszej metodzie wytwarzamy ogromne ilości energii seksualnej, znajduje się ona jednak pod ścisłą kontrolą i krąży po całym ciele w taki

sposób, że poszerza granice naszej świadomości. Nie jest to normalny seks. To, co osiągamy, jest seksem ponadzmysłowym, na wyższym poziomie. Jest to dynamiczna forma medytacji, krążenie świadomości po całym

ciele w usystematyzowany sposób.

Mistrzowie Tantry twierdzą, że jeśli umiesz zachować pełną świadomość podczas aktu miłosnego, to znaczy, że potrafisz zachować ją w każdej sytuacji. Dosłownie każdy ma w swej duszy zakątek poświęcony zachowaniom seksualnym. Są one otoczone ścisłą tajemnicą, są czymś, czego wstydzilibyście się bardzo, gdyby Was na tym “przyłapano". Zostaliśmy bowiem tak zaprogramowani, że wstydzimy się swego seksu i w rezultacie tworzymy “alter ego", kogoś nieco innego niż my, to jest kogoś żyjącego pełnią życia seksualnego. Przywołanie tego wyobcowanego Ja do swej świadomości stanowi ogromny krok do przodu w naszym rozwoju duchowym.

Kochankowie tantryczni odnoszą się do siebie nawzajem z najwyższą czcią. Nie zaprzątają sobie głowy sprawami doczesnymi, nie troszczą się o swoje ego. Niczego nie muszą udowadniać, nie muszą sprostać żadnym oczekiwaniom. Traktują siebie jako ucieleśnienie Uniwersalnej Idei Męskości czy Kobiecości. Każde z nich rozumie, że tylko poprzez otwarcie się na tę ideę, poprzez zatracenie swej tożsamości w tym związku mogą znaleźć miejsce, gdzie nie ma ani męskości, ani kobiecości, gdzie istnieje tylko czysta energia.

POBUDZENIE jest innym doznaniem dla kobiety i innym dla mężczyzny. Ona czerpie energię Szakti z Ziemi. Odczuwa pobudzenie najpierw jako ciepło ogarniające jej genitalia i jako pragnienie zbliżenia z ukochanym mężczyzną. Z kolei on zostaje pobudzony tą właśnie energią. Sziwa czerpie energię z nieba, przyciąganą przez magnetyzm Szakti. Tak więc odczuwa on pobudzenie najpierw w mózgu, gdzie rodzi się wizerunek jego bogini miłości. Wyobrażenie to zostaje następnie przekazane do genitaliów. Metody tantryczne zapobiegają utracie tej energii. Mężczyzna nauczy się dzięki Tantrze przekazywać ją do swych najwyższych ośrodków. Będzie mógł dzięki temu osiągnąć stan Sahasrara, stan oświecenia.

PODNIECENIE w Tantrze trwa znacznie dłużej niż w normalnym stosunku seksualnym. Pozwala to kobiecie na uaktywnienie swej energii. Gra wstępna może trwać godzinę, zanim osiągniecie ten pierwszy szczyt, godzinę delikatnych dotknięć i czułych pocałunków. Dzięki erotycznemu masażowi nauczyliście się nawzajem pobudzać swe ciała w sposób systematyczny i kształtować wrażliwość tak ogromną, że każda komórka Waszych ciał drżeć będzie z podniecenia. Mężczyzna musi powoli rozchylać płatki jej kwiatu lotosu, aby wszedłszy w nią i osiągnąwszy serce lotosu mógł przekształcić go w najszlachetniejszą perlę.

Gdy pobudzenie jest skuteczne, zaobserwujecie w swych ciałach zmiany świadczące o podnieceniu. Szakti stwierdzi, że jej sutki stwardniały i że w jej pochwie pojawiła się wilgoć, ten Miód Nieśmiertelności. Sziwa dozna erekcji. Oboje odczują skurcze mięśni w genitaliach.

Wraz z narastaniem podniecenia zaciskają się mięśnie wokół odbytu, powiększa się penis, łechtaczka, srom, czerwieniejąc pod napływem krwi. Zarówno Sziwa, jak i Szakti odczuwają falę gorąca, gdy hormony pobudzą ich ciała. Przez gorąco i nieopanowane drżenie może przejawiać się Kundalini Szakti.

W fazie podniecenia, gdy gruczoły płciowe wydzielają hormony, następuje dokarmianie komórek organizmu. Zostaje on wprost zalany tymi eliksirami młodości. Im dłużej trwa pobudzanie, tym więcej hormonów zostaje wydzielonych do organizmu.

Ważną rolę w szkole tantrycznej odgrywa seks oralny. Usta i język potrafią znacznie silniej podniecić niż dłonie. Nawet stosunek nie zapewnia tak silnych doznań. Metody te zostały szczegółowo omówione w podręcznikach tantrycznych dla zaawansowanych.

ORGAZM. Kiedy energia zbliża się do szczytowania, zatrzymajcie się i dokonajcie jej transmutacji. Specjaliści zachodni doradzają, aby w celu opóźnienia orgazmu pomyśleć o sytuacji na giełdzie lub czymś innym, co nie jest związane z seksem. Jakże jednak bolesne byłoby odsunąć się od ukochanej osoby właśnie wtedy, gdy oboje jesteście całkowicie nastawieni na połączenie się!? Znacznie lepiej jest skoncentrować się na energii, pracować nad nią, cieszyć się nią. Istnieje wiele sposobów opóźniania orgazmu. Najskuteczniejszym z nich jest Oddech Kobry, który transmutuje tę intensywną energię i rozprowadza ją do wyższych czakr.

Gdy poziom energii opadnie, pobudźcie się nawzajem jeszcze raz. Wiele metod pobudzania, zwłaszcza tych, które związane są z zaworami energetycznymi, zapewnia utrzymywanie podniecenia tak długo, jak chcecie.

Następne szczytowanie osiągnie poziom jeszcze wyższy niż pierwsze. Będziecie bowiem mieli więcej czasu na wytworzenie energii. Osiągnąwszy najwyższy szczyt, ten punkt, z którego już nie ma odwrotu, jeszcze raz opóźnijcie rozładowanie napięcia i oddajcie się medytacji. Potrzeba trochę wprawy i znacznego zaangażowania świadomości, aby się zatrzymać, zanim orgazm wymknie się nam spod kontroli. Za każdym jednak razem, gdy potraficie opóźnić szczytowanie i oddać się medytacji, wstępujecie na wyższy poziom. Tę falę tantryczną można

przedłużać godzinami, podłączając się do ośrodków wyższej przyjemności w mózgu.

W tym czasie mężczyzna może doznać kilku “wewnętrznych orgazmów" bez ejakulacji, bez utraty energii. Jogowie utrzymują, że aby osiągnąć stan oświecenia, trzeba zrezygnować z aktywności seksualnej, ponieważ każda ejakulacja oznacza utratę bezcennej energii. Natomiast nauczyciele Tantry

dowodzą, że jeżeli stosunek i orgazm są kontrolowane, nie może być mowy o utracie energii, o marnotrawieniu sil życiowych.

Nasienie zostaje uaktywnione przez subtelną energię zwaną O j as (co znaczy “siła" lub “moc"). Podczas “orgazmu wewnętrznego" mężczyzna “wyciąga" tę energię ze spermy. Z jego nasienia znika wówczas siła życiowa, nie jest on w stanie zapłodnić jajeczka, lecz jego ciało uzyskuje świeżość i dodatkową energię.

Zachęcamy kobiety, aby starały się doznać jak najwięcej orgazmów, zanim mężczyzna osiągnie szczytowanie. Ma to znaczenie z tego względu, że “ejakulacja", jaką kobieta wytwarza podczas orgazmu, zawiera bogaty w energię hormon, który mężczyzna może wchłonąć penisem lub pić ustami, jeśli kobieta dozna szczytowania podczas pobudzania oralnego. Hormon ten ma ogromne znaczenie dla mężczyzny, jego zaś zadaniem jest takie podniecenie kobiety, aby osiągnęła ten szczyt.

Stosunek przedłużony wymaga siły i wytrzymałości. Musicie zdobyć dobrą kondycję, aby utrzymać podniecenie na odpowiednim poziomie. Mężczyzna musi wykazać się też opanowaniem, aby opóźnić swoje szczytowanie. Dokonuje tego regulując oddech, a także poświęcając się ćwiczeniom tantrycznym.

Kobieta, przeżywając orgazm, poddaje mu się bez reszty i czuje, jak w całym jej ciele wybucha energia Kundalini. Prąd ten biegnie w górę kręgosłupem i po drodze otwiera kolejne czakry. U kobiety nie mającej praktyki tantrycznej trwa to sześć sekund. Natomiast wykorzystując proces transmutacji kobieta potrafi dowolnie przedłużać tę eksplozję, przypominając pod tym względem pływaka uprawiającego surfing, który łapie falę i daje się jej porwać, a nie pozwala się jej pochwycić i zostać zalany. Dzięki opanowaniu Tantry kobieta i mężczyzna mogą doznawać wielu orgazmów i to znacznie intensywniejszych, niż kiedykolwiek im się to marzyło, ogarniających cały system nerwowy, całe ciało. W tym bowiem momencie ego kochanków zanika, a oni jednoczą się z Najwyższą Jednością Uniwersalną.

ROZŁADOWANIE. Po stosunku Wasz system nerwowy będzie zupełnie zrelaksowany, poczujecie, jak bardzo się odmłodziliście, otworzycie się na energie uzdrawiające. Będziecie mogli objąć swego partnera uczuciem miłości i wdzięczności.

Podczas orgazmu następuje zamiana biegunów. Kobieta staje się bardziej męska, bardziej wymowna, pragnie rozmowy. Mężczyzna przez większość czasu odczuwa w sobie energię żeńską. Może się z nią poczuć nie najlepiej i chcieć od niej uciec. Musi on jednak pozwolić wyrazić się kobiecej stronie swej osobowości.

Natychmiast po orgazmie jesteśmy najbardziej wrażliwi na sugestie. Każda uwaga poczyniona w tej chwili może mieć daleko sięgające konsekwencje. Wypowiedziana wówczas krytyka może mieć druzgocący efekt.

Słowa miłości mogą dokonać cudu. Miejmy nadzieję, że w tej chwili leżycie, obejmując się, przekazując sobie miłość bez słów. Ta chwila może być równie ważna jak sam akt miłosny. Pozwala ona kochankom psychicznie się ze sobą zestroić.

W tej sytuacji niektórzy mężczyźni czują się bezbronni i nie chcą jej przedłużać. Biorą do ust papierosa, aby przygasić płomień energii i szybko uciekają w sen. Partnerka zaś czuje się wykorzystana, opuszczona i robi się zła. Ten moment jest bezcenny dla wzmocnienia związku kochanków. Bardzo niewiele osób jest zadowolonych z seksu. Większość ma głębokie poczucie niezaspokojenia. Naprawdę potrzebują oni poczucia jedności i głębokiej intymności, muszą jednak zdobyć się na odwagę i podjąć trud przygotowania się do tego.

Pobudzanie

Są trzy sposoby wstępnego pobudzania: 1) Fantazjowanie, czyli wyobrażanie sobie minionych lub przyszłych doznań seksualnych; 2) Oddziaływanie na zmysły wzroku, słuchu, powonienia i smaku; 3) Bezpośrednie pobudzanie fizyczne przez dotyk.

WYOBRAŻANIE sobie to fantazjowanie doprowadzone do skrajnego luksusu. Pamiętajcie, że ośrodkowy układ nerwowy nie potrafi rozróżniać prawdziwego przeżycia od intensywnego fantazjowania i wszystko mu jedno, skąd pochodzą pobudzające go bodźce. Uruchomienie wyobraźni jest szczególnie ważne dla kobiet, gdyż

przygotowuje ciało do stosunku seksualnego, zapewnia mu wcześniejsze pobudzenie, co sprzyja zmniejszeniu różnicy między okresem pobudzania jej a mężczyzny. Jest to także sposób na osiągnięcie intensywniejszego i dłuższego orgazmu. Mężczyźni zazwyczaj nie muszą być zachęcani do fantazjowania.

Przypomnijcie sobie szczególnie fascynujące przeżycie seksualne z przeszłości. Odtwórzcie w pamięci wszystko, co się zdarzyło. Usłyszcie muzykę w tle i dźwięk kochanego głosu, poczujcie zapach perfum czy dymu z kominka, smak wina, które sączyliście razem, smak ciała dotykanego wszędzie językiem i wargami, ujrzyj zarys tamtej postaci, poczuj dotyk palców kochanka w Twych włosach lub jego ust na Twych piersiach, a w końcu jego ciało napełniające cala Ciebie, eksplodujące w Tobie, zabierające Cię w niepamięć.

Wzbogać to wspomnienie o nowe szczegóły, które mogłyby zaistnieć, które chcesz, aby zaistniały. Wyobraź Go sobie, jak Cię podnieca wszelkimi sposobami, jakie kiedykolwiek sobie wyobrażałaś. Ujrzyj siebie w pozycjach seksualnych, których dotychczas nie doświadczyłaś, w miejscach i sytuacjach, w których nigdy nie ośmieliłabyś się kochać. Ujrzyj siebie, jak przeżywasz orgazm za orgazmem. Niech nic nie ogranicza Twoich wyobrażeń. W końcu prawdą jest, że to, co możesz sobie wyobrazić, potrafisz również urzeczywistnić. Im wyraźniejsze są Twoje wyobrażenia, im żywsze i namiętniejsze są obrazy, jakie oglądasz oczami swej duszy, tym bliższa jesteś ich urzeczywistnienia.

Najlepiej popuścić wodze fantazji, wyobrażając sobie rendez-vous z ukochanym. Aczkolwiek wyobraźnia jest potężną siłą i świetnym przygotowaniem, zawsze pozostanie ona przeżywaniem wspomnień i przewidywaniem przyszłych przyjemności. Celem natomiast każdej medytacji jest aktywizacja naszego działania tu i teraz.

DOZNANIA ZMYSŁOWE w takiej chwili zbliżają nas do stanu medytacji. Wiele szkół rozwoju duchowego głosi potrzebę oderwania się od doświadczenia zmysłowego. Tantra natomiast próbuje zbadać każde doznanie, wznieść je na najwyższy poziom nie angażując się w nie, lecz przekształcając je w medytację, koncentrując się BEZ RESZTY na doznaniu w danej konkretnej chwili, jakby poza nim świat nie istniał. Ta koncentracja przenosi nas w wieczne teraz, w jedyną prawdziwą medytację. Jak długo jakaś niezaspokojona ciekawość błąka się po głowie, tak długo myśli będą się rozbiegały. Dopiero kiedy do końca zbadamy świat doznań, stajemy się gotowi go porzucić i zagłębić się w ciszę medytacji.

Zawsze pamiętaj, że każda czakra jest związana z jakimś zmysłem, z jednym z dwunastu czaszkowych nerwów, które otaczają szyszynkę. Pobudzanie zmysłów jest równoznaczne ze stymulowaniem czakr.

Zmysł WZROKU dostarcza największą część naszej wiedzy o świecie. Bardzo ważne jest więc przygotowanie miłego, interesującego, współdziałającego z energią seksualną miejsca do kochania się. Udekoruj je żywymi kolorami. Szczególnie pobudzająca jest czerwień, natomiast błękit przenosi Cię w abstrakcyjną przestrzeń. Zawsze kochaj się przy świetle, być może nieco przyciemnionym, nigdy jednak w ciemności. Jeśli nie najlepiej się czujesz lub jesteś onieśmielona (onieśmielony) przy świetle, oznacza to bez wątpienia, że wyobcowałaś swoją seksualną naturę poza siebie i pozwalasz jej żyć jedynie anonimowo. Niezwykle ważne dla Ciebie jest podejście do tego zakłopotania czy wstydu w ten sam obiektywny, niezaangażowany sposób, z jakim nauczyłaś się obserwować wszystkie swoje widma wyłaniające się na powierzchnię świadomości.

Zmysł POWONIENIA jest głęboko związany z naszą pierwotną naturą. Wiąże się on z pierwszą czakra, z pozostałościami naszej zwierzęcej natury. Stanowi on źródło potężnych bodźców budzących energię seksualną. Pachnidła przypominające zapach wydzieliny seksualnej są najsilniejszymi stymulantami. Nie lekceważmy naszej zwierzęcej natury. Jest ona częścią naszej istoty. Szanujmy ją i z pożytkiem dla siebie wykorzystujmy.

Ponieważ energia pierwszej czakry uzależniona jest od oddziałujących na nią bodźców, wielkie znaczenie mają okoliczności zewnętrzne. Pewna woń pachnideł palących się podczas medytacji może wywoływać odruch warunkowy i gdy następnym razem poczujesz ten zapach, niemal automatycznie zapadniesz w głęboką medytację. Ważne więc, aby stworzyć identyczne otoczenie i w ten sposób uruchomić mechanizm odruchu warunkowego. Aczkolwiek jeśli palicie papierosy, to prawdopodobnie nie czujecie nic od lat i jesteście tutaj zdecydowanie upośledzeni.

Zmysł SMAKU związany jest z drugą czakra. Smak w znacznej mierze zależy od powonienia, podobnie jak druga czakra zależy od pierwszej. Jeśli jesteś przyzwyczajony do oglądania telewizji lub czytania czy też do rozmowy podczas spożywania posiłków, to prawdopodobnie od dłuższego już czasu nie zaznałeś żadnego smaku. Z pełną świadomością rozkoszuj się smakiem jedzenia, jakie spożywasz ze swym partnerem. I gdy smakujecie siebie nawzajem, miejcie uwagę całkowicie na tym skoncentrowaną.

Zmysł SŁUCHU może dostarczyć cudownych przeżyć. Mówiliśmy już o potędze mantry. Wiele innych dźwięków może wywoływać różnorodne nastroje. Możesz zauważyć, że słuchanie prymitywnych bębnów wzbudzi w Tobie energię, jaka zazwyczaj się nie uzewnętrznia. Niektóre rodzaje muzyki potrafią schwycić za serce i uaktywnić Twój ośrodek emocjonalny. Jakaś subtelna muzyka może zanieść Cię w Kosmos.

Mężczyźni kierują się bardziej wzrokiem, kobiety zaś słuchem. Jeżeli zestroisz się ze środkiem wyrazu, który nie należy do Twojej codzienności, może on porwać Cię w zupełnie nieznane Ci sfery doświadczeń. Znamy inżynierów, operujących jedynie lewą, męską połową mózgu, zafascynowanych muzyką klasyczną, ponieważ tylko pod jej wpływem potrafią otwierać się dla kobiecej strony swojej natury. Ta muzyka stanowi dla nich najlepszy klucz do medytacji.

POBUDZANIE FIZYCZNE wykorzystuje zmysł DOTYKU. Zapewnia ono najwspanialsze przeżycia. Jeżeli niezbyt lubisz dotyk, może to być pozostałością z czasów niemowlęctwa, gdy ogromna potrzeba kontaktu fizycznego nie została zaspokojona. Niemowlęta znajdujące się pod opieką instytucji, nawet jeśli otrzymują odpowiednie pożywienie i otoczone są troską, rozwijają się źle i nawet umierają, jeśli pozbawione są kontaktu fizycznego. Jest on niezbędny człowiekowi do życia. Potrzebujesz go i pragniesz. Jeżeli zaprzeczasz istnieniu tej potrzeby, to tylko po to, aby uchronić się przed przypomnieniem sobie tego pierwszego cierpienia. Jeszcze raz podkreślam, że jeśli realizujesz kurs Tantry, to wszystkie te doświadczenia wypłyną na powierzchnię świadomości. Musisz wtedy być Świadkiem tych bolesnych prawd.

Z łatwością zapełnilibyśmy całą książkę opisywaniem licznych sposobów, za pomocą których kochankowie mogą pobudzać się nawzajem i sprawiać sobie przyjemność. Moglibyśmy też długo snuć rozważania nad niechęcią niektórych ludzi do intymnych przeżyć czy do sprawiania przyjemności lub bycia nią obdarowanymi. Napisano wiele takich książek. Zakładamy, że Czytelnik dysponuje znacznym zakresem wiedzy w tym względzie.

Ten ogromny zasób doświadczeń w sferze technik podniecania możemy wzbogacić o aspekt metafizyczny. Możemy pomóc Warn zrozumieć to, co dzieje się w ciałach energetycznych. Możemy nauczyć Was alchemii i trans-mutacji tej rozbudzonej energii z korzyścią dla rozwoju ducha i odmłodzenia ciała.

Aby dokonać przeglądu naszej wiedzy o pobudzaniu:

1) Daj sobie wiele czasu. Przeznacz przynajmniej pół godziny na podniecanie i pół godziny na sam stosunek.

2) Podnieć całe ciało, zanim zaczniesz dotykać głównych stref erogennych (zob. lekcję na temat masażu erotycznego).

3) Zachowaj równowagę pomiędzy dawaniem bodźców a ich przyjmowaniem, nawet jeśli wolałbyś więcej jednego czy drugiego. Wzajemne równomierne pobudzanie się ma tę przewagę nad “przemiennym", że zapewnia obojgu partnerom utrzymywanie stanu podniecenia i może przenieść ich razem na wyższe poziomy. Gdy zostaje pobudzona Szakti, Sziwa doznaje podniecenia automatycznie, na skutek magnetyzmu jej energii.

4) Zbliżając się do celu, skoncentruj się na głównych sferach erogennych (usta, piersi, genitalia). Następnie zajmij się strefami drugorzędnymi i zastosuj technikę opóźniania lub transmutacji w celu rozprowadzenia energii po całym ciele i doprowadzenia całego organizmu do szczytowania.

USTA I JĘZYK

Istnieje delikatny obwód nerwowy biegnący od ust przez podniebienie i z przodu ciała do genitaliów. Inny “przewód" biegnie wzdłuż kręgosłupa. Podniebienie jest “kontaktem", który zamyka ten obwód.

Dzięki przedniemu kanalikowi górna warga kobiety jest bezpośrednio połączona z lecztaczką, natomiast dolna warga mężczyzny połączona jest z penisem. Jeżeli podczas pocałunku kobieta ssie i przygryza dolną wargę partnera, on zaś ssie i gryzie jej górną wargę, wzbudzają oni ogromną energię seksualną, zwłaszcza wtedy, gdy wykonują Vajroli Mudra i głęboko oddychają. Oczywiście, podniecająca jest też każda inna forma pocałunku.

Można zamknąć ten obwód nerwowy, dotykając językiem własnego podniebienia (jak w Chaczari Mudra). Znacznie skuteczniejsze jest jednak dotknięcie językiem podniebienia kochanka, dzięki czemu połączone zostają obwody obojga partnerów. Kobieta może ogromnie podniecić mężczyznę “dając mu swój język". W ten sposób bowiem dotyka ona punktu na jego podniebieniu, który zamyka jego obwód i uruchamia dopływ energii do genitaliów.

PIERSI

Samo ssanie kobiecych piersi potrafi doprowadzić ją do orgazmu. Sutki są bowiem połączone z kaduceuszem Idy-Pingali. Dwa te kanały krzyżują się

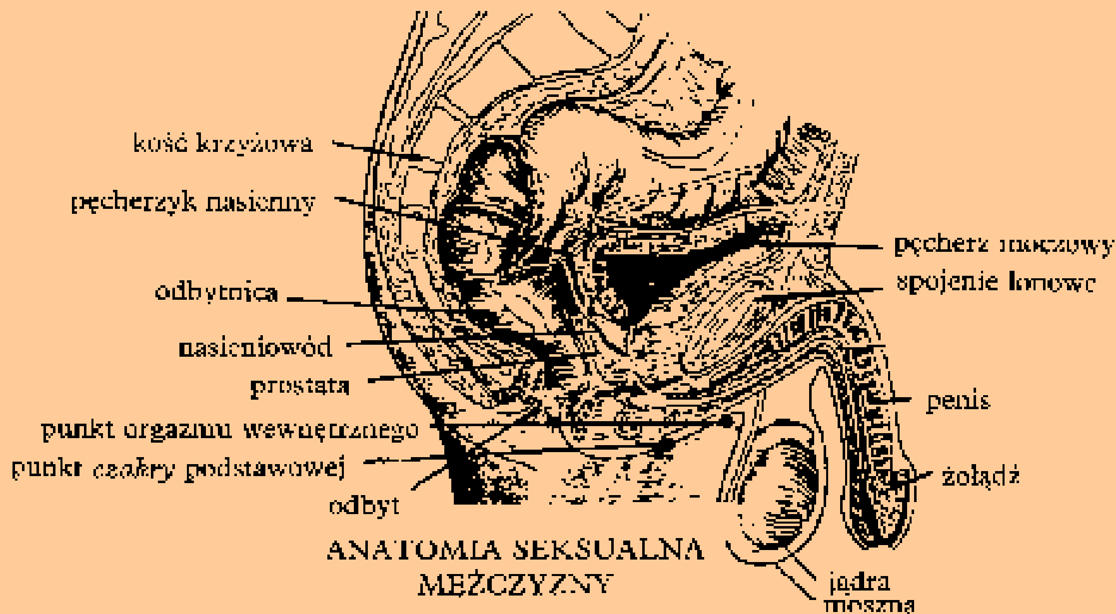
w czakrze seksualnej. Dzięki temu połączenie jest bezpośrednie i bardzo silne. Dla mężczyzny spokojne, dziesięcio– , dwudziestominutowe leżenie i ssanie, przypominające okres niemowlęcy, jest cudownym darem.

Niektórzy mężczyźni mogą mieć niezbyt pozytywny stosunek do ssania kobiecych piersi. Jeśli jego niemowlęce doświadczenia z karmieniem piersią były męczące, takie “przypomnienie" może wydobyć tamten uraz na powierzchnię świadomości. Jeśli matka nie lubiła karmić go piersią lub odmawiała mu tego, lub jeśli był karmiony z butelki przez kogoś, kto nie był z nim uczuciowo związany, to został on pozbawiony tego intensywnego karmienia duszy, jakie zapewnia karmienie piersią. Może to ciągle być źródłem cierpienia. Jeżeli uzewnętrzni się Twój opór wobec ssania, przyjmij postawę Świadka. Unikanie tego bólu przez unikanie piersi kochanki jest pozbawianiem obojga partnerów najbogatszego doświadczenia seksualnego.

Wielu mężczyzn nigdy nie rozwinęło wrażliwości w swych sutkach. Gdy pozwolisz zamanifestować się swej kobiecej energii, odkryjesz, że sutki dostarczają Ci większej przyjemności niż przedtem. Jeżeli zaś Twoje serce jest czujnie strzeżone, wtedy stymulowanie piersi może być denerwujące. Kobieta powinna poświęcać piersiom kochanka tyle uwagi, ile on poświęca jej.

GENITALIA

Istnieje wiele książek również na temat wszystkich możliwych sposobów dotykania i ssania genitaliów. Zakładamy, że dysponujecie pewną wiedzą o anatomii tych narządów i o ich stymulowaniu.

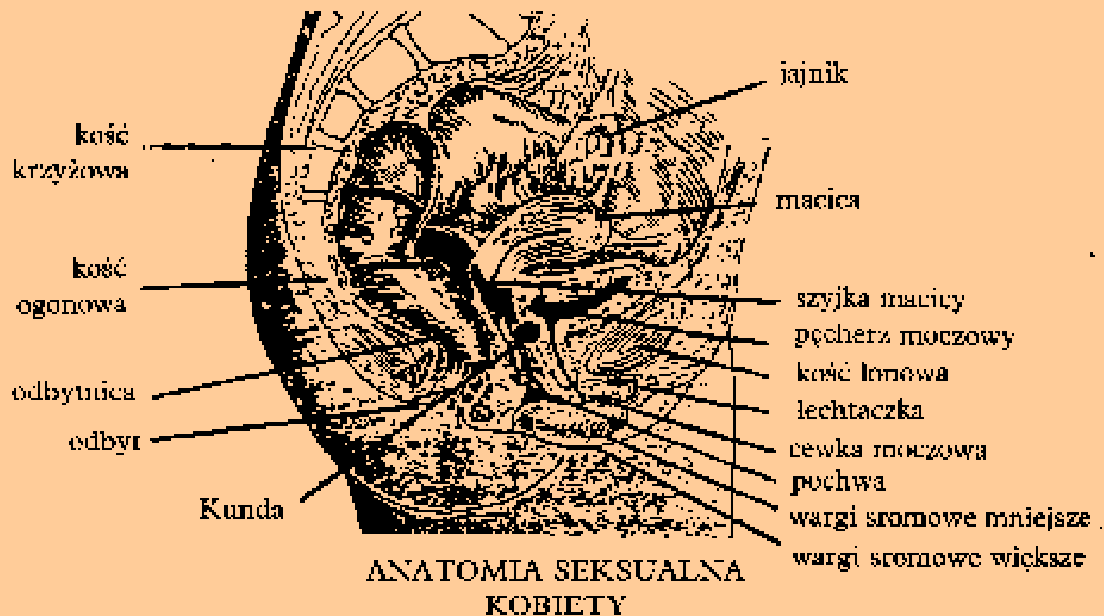


ANATOMIA SEKSUALNA MĘŻCZYZNY

Pod względem fizycznym i metafizycznym większość genitaliów męskich ma swoje odpowiedniki u kobiet.

Łechtaczka jest szczątkową formą penisa i reaguje podobnie jak on. Pod wpływem podniecenia oba te narządy nabrzmiewają, oba lubią dotyk, ssanie i lizanie, oba tuż przed orgazmem i zaraz po nim stają się tak wrażliwe, że wolą nie być dotykane. Orgazm łechtaczkowy pod kilkoma względami przypomina normalne szczytowanie mężczyzny: jest krótki, dokładnie umiejscowiony i nie doprowadza do ekstazy.

Jak już mówiliśmy, męski gruczoł prostaty ma swego żeńskiego odpowiednika w słynnym punkcie G. W tekstach starożytnych nazywano go gruczołem Kundy, gdzie – jak twierdzono – mieszka Kundalini. Przy całym uznaniu dla doktora Graffenberga za upowszechnienie wiedzy o tym miejscu my będziemy je nazywać Kunda.



ANATOMIA SEKSUALNA KOBIETY

Zarówno prostata, jak i Kunda wykształciły się z tej samej tkanki embrionalnej. Dla obu tych narządów nacisk, zanim zostaną rozbudzone, jest nieprzyjemny (wywołuje bowiem pragnienie oddania moczu). W momencie poprzedzającym orgazm oba reagują na dotyk, dostarczając wspaniałych doznań, które przedłużają i wzmacniają szczytowanie. W chwili orgazmu wydzielają płyn o podobnym składzie chemicznym. U mężczyzny nie dysponującego umiejętnością zatrzymywania nasienia wydzielina ta posłużyłaby do jego przeniesienia. U kobiety jest to cudowny nektar, wysoko ceniony przez koneserów erotyki. Dopiero niedawno odkryto, że kobieta również ejakuluje. Uznane autorytety medyczne niełatwo pogodziły się z tym faktem.

Miejsce, w którym zlokalizowaliśmy czakrę podstawową, bezpośrednio sąsiaduje z prostatą. Jest ono najbliższym w stosunku do tego gruczołu zewnętrznym punktem na ciele mężczyzny. Naturalnie, Kunda u kobiety jest dostępna bezpośrednio przez pochwę.

Dotykanie tego punktu na ciele podnieconego partnera wywołuje trzy następujące efekty: i) Budzi to niezwykle przyjemne odczucie, 2) Opóźnia orgazm, dzięki czemu energia może osiągnąć wyższy poziom (pod warunkiem, że partner wykonuje Aswini Mudra), 3) Gdy przestajesz naciskać to miejsce, a jednocześnie oboje wykonujecie Oddech Transmutacyjny, następuje eksplozja energii i pchnięcie Kundalini w górę kręgosłupa. Miejsce to może więc zostać wykorzystane do pobudzania, opóźniania i transmutacji.

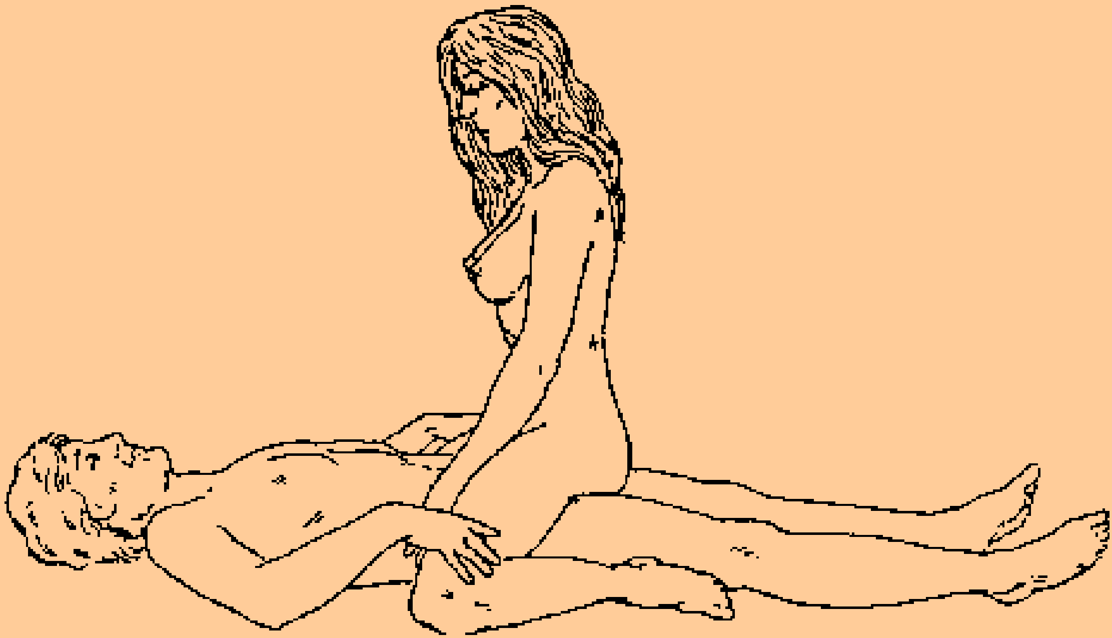
Gdy w ten sposób rozwija się orgazm u mężczyzn, upodabnia się on do szczytowania kobiety. Staje się możliwe jego zwielokrotnienie i przedłużenie, osiągalne stają się doznania mistyczne i stan świadomości ponadzmysłowej.

Jednym z powodów atrakcyjności praktyk homoseksualnych jest bezpośrednie pobudzanie prostaty podczas stosunku i osiąganie orgazmu na wyższym poziomie. To samo doznanie jest również osiągalne w stosunku heteroseksualnym: podczas manualnego pobudzania punktu czakry podstawowej.

Wiele kobiet nie odkryło jeszcze różnicy między orgazmem łechtaczkowym a szczytowaniem Kundalini. Kiedy to uczynią, nigdy już nie zadowolą się czymś innym. Po pewnych ćwiczeniach można osiągnąć ten stan przy nieznacznym pobudzeniu fizycznym.

Dość trudno jest zlokalizować ten punkt samodzielnie, choć jest to możliwe. Włóż palec do pochwy (może to też zrobić Twój partner) i zbadaj jej przednią część mniej więcej na głębokości od 2,5 do 7,5 cm. Są pewne różnice w jego umieszczeniu. Szukaj go tylko wtedy, gdy jesteś podniecona. W przeciwnym wypadku wrażenie nie będzie zbyt przyjemne.

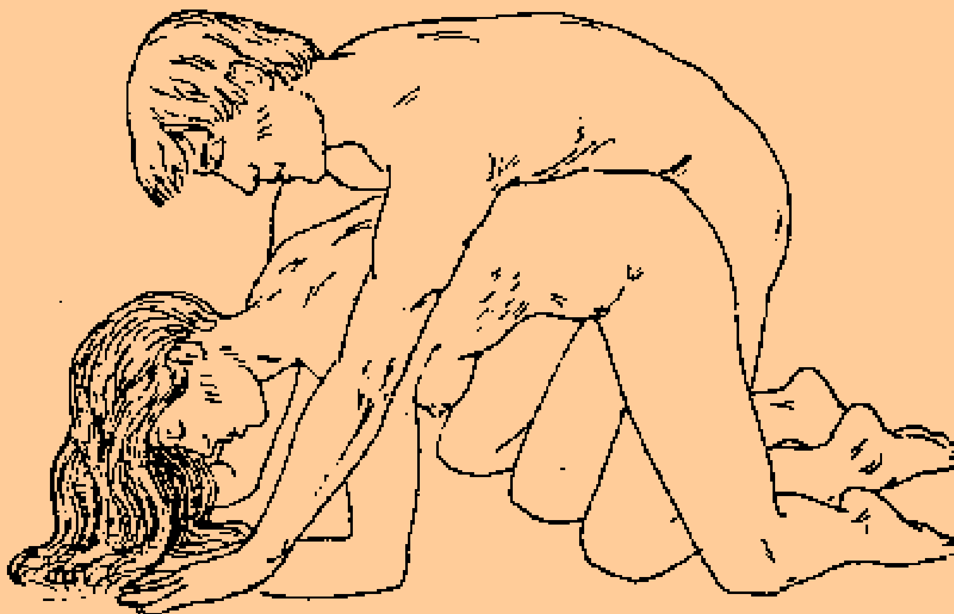
Skoro już zlokalizowałaś Kundę, możesz eksperymentować z różnymi pozycjami, poszukując najlepszych sposobów jej stymulowania. Musisz się przekonać, co Ci najbardziej odpowiada, biorąc pod uwagę różne elementy, jak rozmiary i kształt genitaliów itp. Stosuj różnorodne pozycje, manualne lub oralne pobudzanie łechtaczki, a następnie przyjmij pozycję umożliwiającą najlepszy kontakt z Kunda. Poniżej zaprezentowane trzy pozycje dają najlepsze rezultaty.



Kobieta całkowicie decyduje o kącie penetracji i może najpierw pobudzać łechtaczkę, a następnie punkt Kunda.



Kobieta może zmieniać kąt penetracji tak, aby pobudzić Kundę. Poduszka pod biodrami może tu być pomocna.



Mężczyzna może penetrować pochwę płytko, aby pobudzić łechtaczkę, lub głęboko, aby dosięgnąć Kundy.

JĄDRA

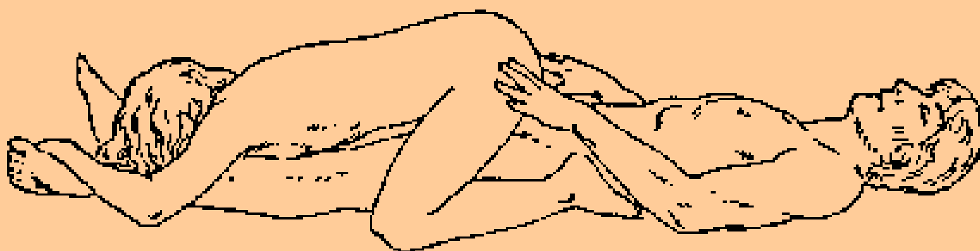
Delikatne, koliste ściskanie jąder pobudza wytwarzanie spermy (której energię można wielokrotnie wykorzystać). Dotknięcie dostarcza mężczyźnie wspaniałych doznań, a dodatkowa energia zapewnia intensywniejszy orgazm. Partnerka może stosować tu pobudzanie manualne lub oralne.

ODBYT

Odbyt jest, po genitaliach, najbardziej wrażliwą strefą erogenną. W lekcji o masażu erotycznym określono go jako strefę trzeciorzędną, podkreślając, że dotykanie staje się przyjemne dopiero po pewnym pobudzeniu stref pierwszo– i drugorzędnych.

Nie zalecamy wprowadzania niczego do odbytu, ani palców, ani żadnego aparatu. Tkanka jest tu bardzo delikatna i nie przeznaczona do kontaktów z innymi przedmiotami. Ostrożność jest szczególnie zalecana w sytuacji rozprzestrzeniania się epidemii AIDS.

Masuj odbyt poduszką dłoni lub środkowym palcem. Gładź okolice odbytu, naciskaj i zwalniaj nacisk, podczas gdy partner wykonuje Aswini Mudra. “Masaż" ten służy zarówno do pobudzania, jak i do pomagania partnerowi w zachowaniu energii. Można go stosować w każdym momencie aktu miłosnego.



CAŁE CIAŁO

Zajmując się genitaliami, nie należy zapominać o reszcie ciała. Angażuj nadal usta, piersi i drugorzędne strefy erogenne.

GDY POCZUJECIE ZBLIŻANIE SIĘ ORGAZMU, MOŻECIE WYBRAĆ: 1) OPÓŹNIENIE, 2) TRANSMUTACJĘ ALBO 3) PODDANIE SIĘ. Możecie kilkakrotnie zechcieć odłożyć szczytowanie, dzięki czemu wytworzycie większy ładunek energii. Kiedy w końcu odczujecie, że energia osiągnęła granice Waszej wytrzymałości, jesteście gotowi do trans-mutacji. Zanim ulegniecie orgazmowi, powinniście wykonać siedem

Oddechów Kobry (lub Oddechów Transmutacyjnych). Cały czas pobudzajcie Kundę, aby szczytowanie było dłuższe i głębsze.

Techniki opóźniające

TECHNIKI OPÓŹNIAJĄCE DLA KOBIET

1) Odpręż się i zlikwiduj jakiekolwiek napięcie mogące istnieć w Twoim ciele (lekcja 1. Napięcie – Rozluźnienie).

2) Oddychaj bardzo głęboko i powoli, aby rozprowadzić po całym ciele wytwarzaną energię.

3) Zastosuj medytację Hong-Sau (lekcja 8).

4) Przerwij pobudzanie bezpośrednie do czasu, aż poziom energii nieco się obniży. Wypracuj ze swym partnerem system sygnałów, dzięki którym kochanek będzie mógł zrozumieć, że powinien przenieść się do mniej wrażliwych miejsc.

5) Zaprzestań wykonywania Yajroli Mudra czy Aswini Mudra (lekcja 8). Należy wykonywać mudry przez cały czas, z wyjątkiem okresów opóźniania lub transmutowania.

6) Zastosuj Zawór Kroczowy i trwaj w tym stanie przez jakiś czas. Kiedy go otworzysz, energia dosłownie eksploduje w Twym wnętrzu.

TECHNIKI OPÓŹNIAJĄCE DLA MĘŻCZYZN

Każda z metod zalecanych kobietom może zostać zastosowana również przez mężczyzn we wczesnych fazach pobudzania. Mogą one jednak okazać się zbyt słabe przy próbie powstrzymania męskiego orgazmu.

1. PRZEWRACANIE OCZAMI. Każda energia krąży zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Kiedy przewracasz oczami w przeciwnym kierunku, powodujesz rozładowanie energii.

a) Weź głęboki wdech i wstrzymaj oddychanie, licząc do szesnastu.

b) Zrób Checzari Mudra.

c) Trzy razy przewróć oczami w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

d) Zaciśnij mięsień odbytu.

e) Zrób wydech i odpręż mięsień odbytu.

f) Wykonaj to trzy razy, potem kontynuuj akt miłosny. Po odzyskaniu kontroli wznów zaciskanie odbytu.

Stosując tę metodę mężczyzna może kontynuować stosunek przez dwie lub trzy godziny, a nawet dłużej. Również kobieta może stosować ten sposób, aczkolwiek jest on zbyt silnie działający w stosunku do jej potrzeb.

2. KONTROLOWANIE CZAKRY PODSTAWOWEJ POPRZEZ ZAWORY TANTRYCZNE W CELU OPÓŹNIENIA:

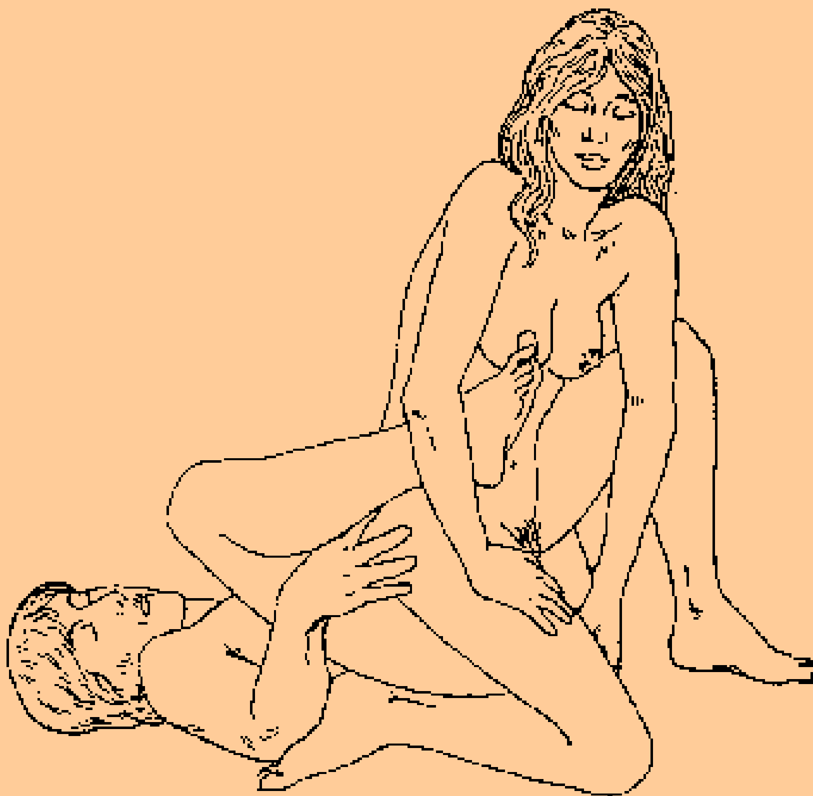
a) Zrób trzy głębokie i powolne oddechy.

b) Oddychając w normalny sposób, naciśnij palcami środkowym i wskazującym miejsce czakry podstawowej. Jeśli partnerka znajduje się w odpowiedniej pozycji, może to zrobić za Ciebie. c) Zwalniając nacisk, weź głęboki oddech i stosuj Checzari Mudra, aż do odzyskania kontroli.

W CELU PRZEDŁUŻENIA ORGAZMU na zmianę naciskaj i zwalniaj nacisk na czakrę podstawową.

W CELU WYTWORZENIA UDERZENIA KUNDALINI wywieraj nacisk palcami na czakrę podstawową oraz zastosuj Zawór Kroczowy. Przerwij oba zabiegi w momencie szczytowania i wykonaj Oddech Kobry (lub Transmutacyjny).

3. POCIĄGANIE ZA JĄDRA



W CELU OPÓŹNIENIA. Gdy zbliża się orgazm, moszna mężczyzny podciąga się i ciasno przylega do ciała. Delikatnie ją ujmij i odciągnij od ciała. Opóźni to szczytowanie.

W CELU TRANSMUTACJI. Możesz pociągać za jądra podczas trans-mutowania energii, odpowiednio oddychając i wykonując mantrę.

W CELU UZYSKANIA ORGAZMU WEWNĘTRZNEGO. Można wykorzystać pociąganie w celu zintensyfikowania orgazmu wewnętrznego. Naciśnij miejsce u podstawy penisa, a jednocześnie odciągnij jądra.

W CELU PODDANIA SIĘ. Jeżeli postanowiłeś mieć normalny orgazm, możesz go przedłużać przez pociąganie i puszczanie worka mosznowego. Zachęcamy do stosowania metod, służących zachowaniu energii, ale wybór należy do Ciebie.

Każdy z opisanych tu zabiegów może być wykonywany przez kobietę, według wskazówek partnera.

ORGAZM WEWNĘTRZNY

W Mahatantrze, czyli w Wielkiej Tantrze, człowiek wykracza poza fizyczny orgazm i doznaje orgazmu wewnętrznego, który nie wymaga ejakulacji na zewnątrz. Odczuwany jest on podobnie do normalnego orgazmu, zlokalizowanego w genitaliach, jest jednak silniejszy i przyjemniejszy. Ponieważ nie następuje w nim utrata nasienia, można zachować erekcję i doznać kilku szczytowali, jednego po drugim. Życiodajna esencja nasienia oraz jego wartość odżywcza zostają wchłonięte odpowiednio przez ciało eteryczne i fizyczne.

Partnerka niech jedną ręką gładzi penis, drugą delikatnie ściska Ci jądra. Pobudza to jądra do wytwarzania większej ilości spermy. Pobudzanie penisa przyczynia się do wchłaniania energii słonecznej, która zasila spermę.

Gdy znajdziesz się na granicy orgazmu, niech kochanka naciśnie miejsce u podstawy penisa (około pięciu centymetrów przed punktem czakry podstawowej). Zablokuje to dopływ nasienia do nasieniowodu. Niech kobieta naciśnie też punkt tej czakry, co powstrzyma orgazm fizyczny.

Zaczniesz dygotać w tym momencie, a następnie poczujesz się wciągnięty w kosmiczną eksplozję orgazmu wewnętrznego.

UWAGA! Proces ten różni się tym od transmutacji, że eksplozja energii przebiega w określonym miejscu z wielką intensywnością, a nie zostaje rozprowadzona po całym ciele. Rozproszona energia ma swą

intensywność, jednak na znacznie subtelnie j szym poziomie, i może być najlepiej odczuwana w stanie medytacji.

Zajmijmy się teraz dwiema metodami, jako przykładami aktualnych praktyk, zalecanych przez wybitne autorytety seksuologiczne, których stosowanie nie leży w Waszym najlepszym interesie.

MYŚLENIE O CZYMŚ INNYM. Ta tradycyjnie uznawana metoda, jak już wcześniej zaznaczyliśmy, pozostawia kobietę z uczuciem osamotnienia. Z całą pewnością wie ona, kiedy jej partner oddala się myślami od niej. Naczelną zasadą Tantry jest obecność, zachowanie świadomości. Ta metoda jest dla nas nie do zaakceptowania.

METODA ŚCISKANIA PENISA. Gdy nadchodzi orgazm, mężczyzna ściska koniuszek penisa. Starając się przedłużyć orgazm, na zmianę ściska go i zwalnia. Ta dobrze znana technika jest niewygodna, nieskuteczna i potencjalnie niebezpieczna. NIE ZALECAMY JEJ!

Metoda ta pozwala nasieniu przedostać się do cewki moczowej. Jeżeli z jakiegoś powodu nie dojdzie do ejakulacji, sperma zostanie ściągnięta do pęcherza moczowego i może spowodować stan zapalny tego organu. Skoro już nasienie znajdzie się w penisie, musi zostać z niego wydalone. Istotą zalecanych przez nas metod jest powstrzymanie go przed dotarciem do tego miejsca.

Scenariusz

Kochankowie zatracili się w poznawaniu swych ciał, w dotykaniu, smakowaniu siebie nawzajem. On zdobywa ją bardzo powoli, delikatnie przygryzając jej uszy, jej szyję, z szacunkiem jednak omijając jej piersi, dotykając wewnętrznej strony ud, lecz tylko muskając jej genitalia. Po chwili ominięte części jej ciała wezwą go, zaczną błagać o dotknięcie. Wtedy on zajmie się nimi.

Wydaje się, że kochankowie odczytują nawzajem swe myśli, tak bardzo są ze sobą zestrojeni. To, co zaczęło się jako pożądanie zmysłowe, przekształciło się we wspólnotę doznań. Mężczyznę zafascynowała uroda kobiety, teraz jednak dostrzega w niej również głębsze piękno, które wprowadza go w stan uwielbienia. Ona odczuwa tę przemianę i wie, że on stał się świadom istniejącej w niej bogini. Nie ma więc dłużej potrzeby ukrywać tej energii. Kobieta czuje, że jej związek z Ziemią umacnia się, że podłącza się do tej życiodajnej siły, podczas gdy mięśnie jej odbytu zwierają się pulsujące. Wargi jej sromu, ukrwione i nabrzmiałe, rozchylają się, gdy Ziemia wypełnia jej macicę życiodajną enegią. Jej wzgórek Wenery ogarnia drżenie. Nie może już czekać ani chwili dłużej. Mężczyzna wchodzi w kobietę.

Siła jej podniecenia jest zachwycająca. Gdy on spogląda na tę zadziwiającą istotę, czuje zawrót głowy, czuje, jak energia wdziera się do penisa. Zdaje mu się, że zaraz eksploduje, lecz byłoby to za wcześnie. Tę chwilę trzeba przedłużyć. Rytmicznie zaciska odbyt. Energia narasta do niewyobrażalnego poziomu. On wie jednak, co robić. Głęboko oddychając i przyciskając wywinięty język do podniebienia, kilkakrotnie przewraca oczami i w ten sposób rozładowuje nadmiar energii. Może teraz kontynuować.

Chwilę później kobieta odczuwa narastającą intensywność doznań, która wkrótce przekształca się w falę orgazmu. Podaje język spragnionym ustom mężczyzny, który znów czuje uderzenie energii do genitaliów. Poruszają się powoli, z niezmiernym wdziękiem.

Kobieta zaczyna przeżywać orgazm, robi więc kilka głębokich oddechów, które rozprowadzają falę szczytowania po całym ciele. Mięśnie jej odbytu i pochwy zwierają się, co dla mężczyzny jest zachwycającym doznaniem. Jeszcze raz musi zapanować nad sobą. Wystarczy na parę sekund dotknąć punktu kontrolnego. Szczyt był tym razem wyższy.

Kobieta doznaje orgazmu niemal w bezruchu, nie rzucając się, nie jęcząc. Większość ruchów stanowi jej wewnętrzne zaciskanie się i odprężanie. Mocniej tuli do siebie mężczyznę. Jej energia wstrząsa jego ciałem. Ledwo się rusza, nie chcąc stracić niczego z tej subtelnej rozkoszy, którą mu daje kobieta.

Ona ssie jego dolną, on zaś jej górną wargę. Ich ciała energetyczne łączą się. Kobieta kończy chwilę medytacji i poddaje się napływowi energii orgastycznej, tak potężnej, a zarazem tak odprężającej. W miarę, jak coraz bardziej się otwiera, zasięg tej energii rozszerza się i nagle mężczyzna zostaje wchłonięty w tę wielką próżnię, gdzie nie ma niczego i gdzie jest wszystko.

Zdaje on sobie sprawę z tego, że kobieta dotyka punktu pod penisem, więc choć doznaje gwałtownego szczytowania, erekcja trwa nie zmieniona nadal i dalej przepełnia go energia.

Kobieta odpoczywa przez parę chwil, choć wcale nie jest zmęczona. On kładzie się na plecach, ona siada na nim. Mężczyzna porusza się powoli i delikatnie, tyle tylko, aby utrzymać erekcję, wchodząc głębiej w pochwę, zwiększając nacisk na łechtaczkę. Kobieta zaczyna poruszać się w górę i w dół, eksperymentując przy tym w celu znalezienia takiego nachylenia ciała, przy którym uzyska największe pobudzenie najpierw łechtaczki, a potem cudownej Kundy. Oboje nadal nieprzerwanie zwierają mięśnie odbytu. Mężczyzna czuje, jak rytmiczne skurcze mięśni kobiety masują jego nabrzmiały członek. Ten zabieg przenosi go w inny wymiar.

Nie może już dłużej panować nad sobą. Oboje przestają się poruszać. Mężczyzna oddycha głęboko i czuje, jak energia, wraz z oddechem, zalewa jego ciało. W myślach zaczyna nucić OM OM OM. Dzwonienie wypełnia mu głowę, aż osiąga intensywność eksplozji w genitaliach. I wówczas te potężne, skoncentrowane energie zlewają się w jego, a jedno ciało ogarniają raz za razem fale światła.

Gdy świat wraca do normy, mężczyzna spogląda na boginię, która przeniosła go w ten nieznany wymiar. Energia była silą, która rzuciła go w tę próżnię, gdzie tak bardzo głęboko poczuł, że jest u siebie. Zachwyceni i wdzięczni, że stali się częścią czegoś większego niż życie, kochankowie obejmują się i czują, że ta chwila nie skończy się nigdy.

Ćwiczenia indywidualne

Aczkolwiek niniejsza lekcja omawia metody stosowane przez pary, techniki tu opisane mogą zostać włączone w indywidualne Autoerotyczne Medytacje. W gruncie rzeczy łatwiej osiągnąć mistrzostwo samodzielnie, bez współudziału partnera. Ćwicz pobudzanie siebie oraz opóźnianie i przedłużanie orgazmu. Ćwicz również wszystkie zaprezentowane tu sposoby transmutowania energii.

Ćwiczenia parami

Cała niniejsza lekcja jest ćwiczeniem dla pary.

Świadomość

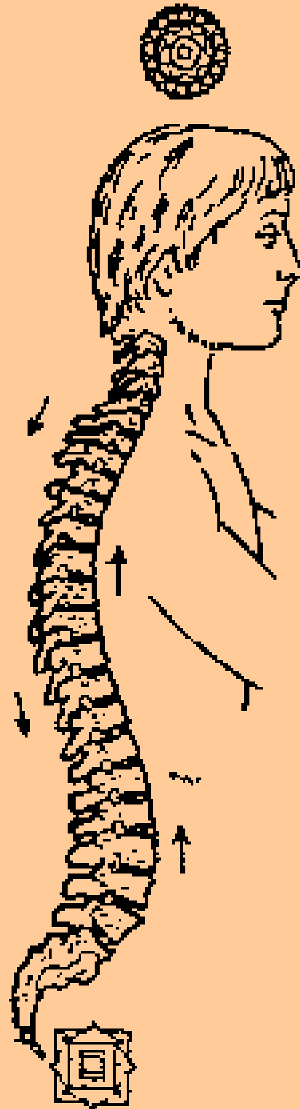
1. DOKONAJ PRZEGLĄDU HISTORII SWOJEGO ŻYCIA SEKSUALNEGO. Opisz ze szczegółami swój model uprawiania seksu: otoczenie, partnerów, pozycje, czas, jakie miewasz do dyspozycji. Należy uświadomić sobie to wszystko, co stało się Twoim zwyczajem. Aby opisać to, musisz się dobrze skoncentrować. Prawdopodobnie obecnie masz nieco zamglony obraz swego życia seksualnego, gdyż nasza seksualna natura została zmuszona do przejawiania się poza naszą świadomością.

2. NAPISZ WŁASNĄ WERSJĘ "SCENARIUSZA". Wyobraź sobie, że chcesz napisać artykuł opisujący tantryczny akt miłosny. Jeśli uda Ci się stworzyć naprawdę interesujący utwór, prześlij go do nas (Kriya Jyoti Tantra Society). Opublikujemy go w naszym Magazynie Tantrycznym.

Nie chodzi o to, abyście stali się pisarzami. Celem tego zadania jest uświadomienie Warn w przekonujący sposób, w czym tkwi istota miłości tantrycznej. Jeśli nie macie jasnego jej obrazu w swej świadomości, prawdopodobnie nie uda się Warn tego zadania wykonać. Natomiast to wszystko, co potraficie sobie wyobrazić, zdołacie również wcielić życie.

LEKCJA 11: POZYCJE I OBWODY

INDYWIDUALNY OBWÓD SŁONECZNO-KSIĘŻYCOWY



W ciele każdego człowieka istnieje potencjalny obwód, w którym następuje zrównoważenie energii słonecznej i księżycowej. Bez odpowiedniego treningu bardzo często nie daje się go zamknąć, czego wynikiem jest brak równowagi energii (przewaga księżycowej lub słonecznej).

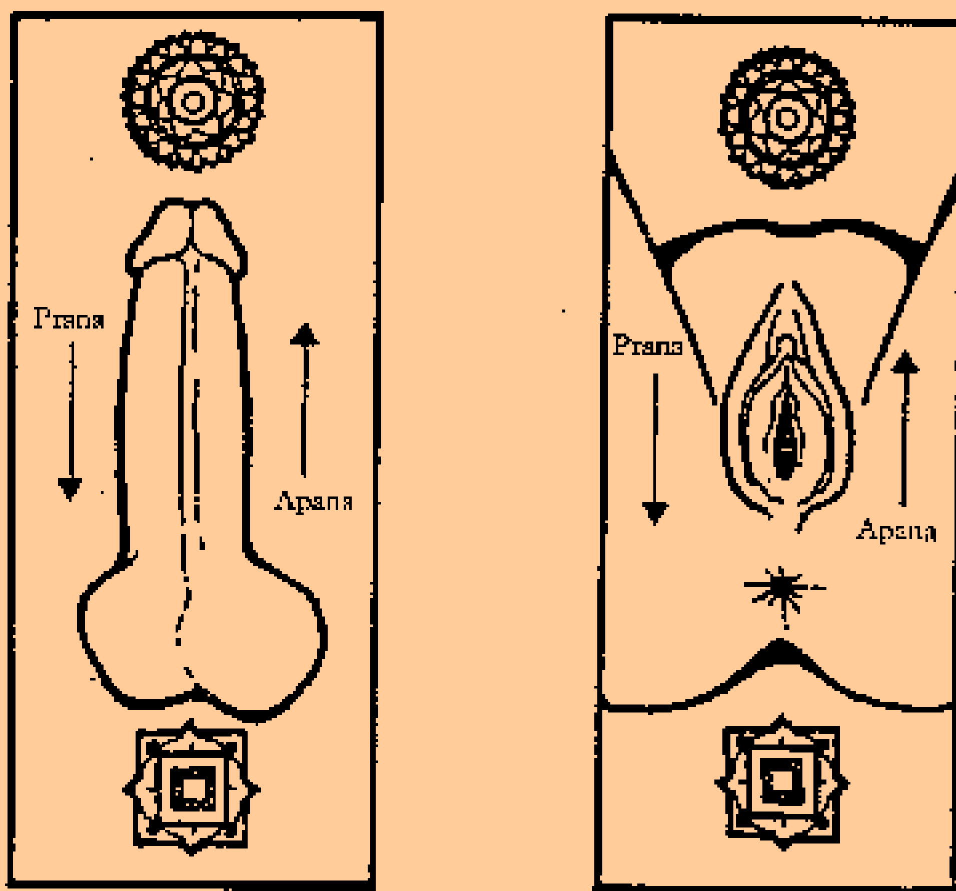
Przyjrzeliśmy się już krążeniu energii słonecznej w Pingali, kanaliku biegnącym z prawej strony kręgosłupa. Wiemy też, że energia ta biegnie w dół po tylnej jego stronie (co odpowiada kierunkowi przepływu płynu mózgowo-rdzeniowego).

Przypatrzyliśmy się również energii księżycowej krążącej w Idzie, delikatnym kanaliku biegnącym z lewej strony kręgosłupa. Wiemy, że energia ta biegnie w górę z przodu kręgosłupa (również zgodnie z kierunkiem krążenia płynu mózgowo-rdzeniowego).

Przyciśnięty do podniebienia język (w Checzari Mudra) jest przełącznikiem, który zamyka ten obwód, oczywiście pod warunkiem, że ciało i umysł są tak czyste, że mogą przenosić energię. Regulowanie przebiegu tej energii w obwodzie jest istotą tantrycznej Kriya Jogi i innych zaawansowanych szkól doskonalenia duchowego.

SŁONECZNO-KSIĘŻYCOWE OBWODY GENITALNE

Obwody energetyczne w genitaliach przedstawiają symbolicznie i funkcjonalnie prądy biegnące w całym organizmie.



JĄDRA reprezentują Idę i Pingalę, kanaliki księżycowy i słoneczny. Gdy jądra są odpowiednio pobudzone, w Idzie i Pingali krąży zarównoważona energia.

WARGI SROMOWE również reprezentują Idę i Pingalę. Wywodzą się one z tej samej tkanki embrionalnej co moszna.

PENIS nazywany jest w tekstach klasycznych berłem życia, dla uczczenia życiodajnej siły, którą wyraża. Reprezentuje on kanalik Suszumny. Podczas ejakulacji penis staje się przewodem, którym płynie energia Kundalini.

W mniej więcej ten sam sposób, przy odpowiednim napięciu, Kundalini płynie w górę kręgosłupa. Ejakulacja jest dla mężczyzny przedsmakiem tego, co oferuje Kundalini, zrodzone bowiem w tych przypadkach doznania są bardzo do siebie podobne. Lecz tkwi w tym również pułapka. Ponieważ odczucia są tak przyjemne, mężczyzna jest gotów płacić za nie ogromną cenę swoją energią. Orgazm wyczerpuje jego moce energetyczne i pozbawia go możliwości doświadczenia Kundalini. Bez Tantry mężczyzna stanąłby przed trudnym wyborem: albo ograniczyć się do natychmiastowej, lecz krótkotrwałej przyjemności, albo podjąć pracę nad wywołaniem przeżycia związanego z Kundalini. Tantra sprawia, że taki wybór nie jest koniecznością. Mężczyzna może zachować energię, a mimo to doświadczyć przyjemności szczytowania.

Istnieje pięć rodzajów energii pranicznej, po jednym na każdy “element". Energia ziemska, Apana, regulowana jest przez pierwszą czakrę. Przez nią energia Ziemi wnika do ciała i przez nią je

opuszcza. Koniuszek penisa jest punktem wejścia energii słonecznej, podobnie jak ciemię. Siedząc w słońcu można wchłaniać energię słoneczną czubkiem penisa, stosując przy tym technikę postrzegania wizualnego i odpowiednie oddychanie oraz kierować ją do jąder, gdzie zelektryzuje ona spermę.

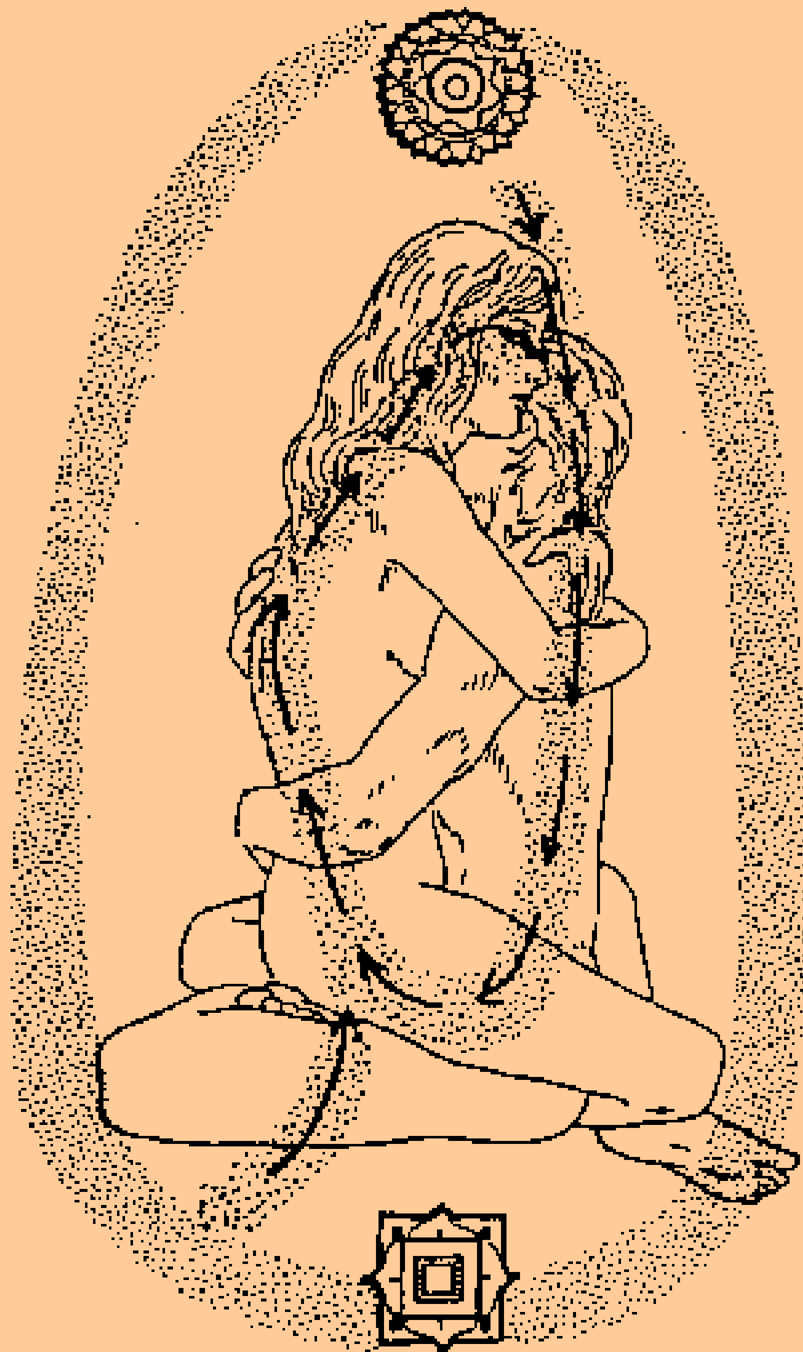
Gdy energia zaczyna krążyć w penisie, jego czubek staje się gorący (Słońce), podstawa zaś (Ziemia) zimna. Zastosowanie zaworu kroczowego w celu zachowania energii budzi uczucie przyjemności. Podczas masturbacji z zastosowaniem odpowiedniej techniki oddychania można odczuć krążenie energii po trzonie penisa, między biegunami. To właśnie obwód życia, Kundalini.

ŁECHTACZKA pełni te same funkcje co penis: jej koniuszek jest biegunem słonecznym. Także w tym przypadku pierwsza czakra jest punktem wchłaniania energii ziemskiej. Miejsce na kroczu, odpowiadające położeniu pierwszej czakry u mężczyzny, jest punktem zewnętrznym leżącym najbliżej pierwszej czakry u kobiety, ale – jak już stwierdziliśmy – rzeczywisty punkt czakry znajduje się kilka centymetrów w głębi pochwy. Dlatego właśnie kobieta, wykonując zawór kroczowy, musi włączyć w to zarówno mięśnie pochwy, jak i odbytu.

SŁONECZNO-KSIĘŻYCOWY OBWÓD U PAR

Kiedy kochankowie łączą się w świadomym związku, zaczynają przesyłać swą energię równocześnie. Ich wspólne wysiłki są znacznie bardziej owocne niż próby indywidualne. Dwa umysły zjednoczone w jedną myśl tworzą potężną moc. Ich walory i słabości uzupełniają się wzajemnie. Kobieta z łatwością wchłania energię magnetyczną przez podstawę kręgosłupa. Magnetyzm ten przyciąga energię elektryczną zgromadzoną w głowie mężczyzny. Zrównoważenie aspektów kobiecego i męskiego pozwala parze przesłać energię z powrotem do góry.

Każdy człowiek żyje osadzony w złotawej otoczce, polu energetycznym z dodatnim i ujemnym biegunem. Podczas połączenia się kochanków utworzony zostaje między nimi pełny obwód energetyczny, a także obwód między nimi a Kosmosem. Gdy obwód zostaje zamknięty, zaczyna wibrować. Każda czakra rezonuje na specyficzną dla siebie częstotliwość drgań.



Różne pozycje wywołują różnego rodzaju ruchy energii. W wielu tekstach tantrycznych i w sztuce erotycznej prezentowane są pozycje seksualne nieosiągalne dla większości ludzi cywilizacji zachodniej. Jak już mówiliśmy, Hindusi są przyzwyczajeni do siedzenia w kucki, stąd łatwość, z jaką przyjmują pozycję lotosu. Lata siedzenia na krzesłach sprawiły, że pozycje te są dla większości z nas niemożliwe do zastosowania. Ale nie zniechęcajmy się!



Jeżeli nie odpowiada nam klasyczna pozycja Yab-Yum (rys. powyżej), to zaprezentowane tu dwie jej odmiany mogą okazać się bardzo przydatne.

Podczas stosunku tantrycznego należy szczególnie troszczyć się o to, aby kręgosłup był względnie wyprostowany. Energia rdzeniowa może wówczas, jeżeli równocześnie zastosujemy Oddech Kobry, krążyć bez przeszkód. W przyszłości nauczymy się tworzyć obwód kosmiczny między sobą a partnerem.



OBWÓD SERCOWO-GENITALNY

Oprócz biegunowości typu Słońce – Księżyc istnieje jeszcze jeden rodzaj polaryzacji, mający zasadnicze znaczenie dla aktu miłosnego. Jest to obwód sercowo-genitalny.

Piersi są dodatnim biegunem kobiety. Przez nie przekazuje ona istotę swej kobiecości, w której wyraża się istniejąca w niej bogini. Energia z jej sutków karmi kochanka tak samo, jak mleko z jej piersi odżywia niemowlę. Kiedy kobieta nauczy się świadomie emanować energię poprzez piersi, jej kochanek, jeśli jest odpowiednio wrażliwy, odczuje rozkoszne ciepło tej energii, ogarniające jego całe ciało.

Mężczyzna jednak czujnie strzeże swego serca. To miejsce wydaje mu się bardzo niebezpieczne. Woli je omijać i doznawać seksu jedynie poprzez głowę i genitalia. Stąd bierze się główny problem walki pici. Kobieta dąży do zaangażowania serca kochanka, on zaś unika tego na wszelkie możliwe sposoby.

Kobieta znajduje spełnienie tylko wtedy, kiedy w pełni zostaje przyjęta do serca mężczyzny. Musi więc być cierpliwa i powoli kierować nim tak, aby otworzył dla niej serce. Pomoże jej w tym kreślenie dłonią kół na jego klatce piersiowej (co zaowocuje pobudzeniem czakry sercowej). Powinna też spróbować oddziaływania na sutki (aczkolwiek, jeśli jego opór jest wielki, może on nie przepadać za tą pieszczotą). Za każdym razem, gdy znajdzie się w jego objęciach, powinna przelewać w jego piersi całą swoją miłość. W końcu stopi jego pancerz.

Społeczeństwa we wszystkich epokach i miejscach na kuli ziemskiej wybaczały mężczyznom uprawianie seksu bez miłości, rozumiały bowiem, że taka jest męska natura. Jednocześnie zaś te same społeczeństwa okazywały się – i okazują – nietolerancyjne wobec kobiet, które uprawiają seks z innych pobudek niż miłość. Instynktownie zdajemy sobie sprawę, że wysiłki kobiety, mające na celu związanie miłości z poczęciem nowego życia, mają zasadnicze znaczenie dla ewolucji naszego gatunku. Kiedy kobieta nie realizuje swego zadania, czujemy do niej niechęć. Zadaniem kobiety jest nauczenie mężczyzny miłości. Tak już być musi.

Aby zwiększyć swą wrażliwość, mężczyzna powinien poddać się żeńskiej energii, powinien zmienić specyficzną dla siebie biegunowość i stać się bardziej kobiecy. Większości mężczyzn perspektywa ta może wydać się przerażająca. Zostali oni starannie wyćwiczeni w demonstrowaniu męskości i pogardzie dla wszelkiej miękkości. Tego rodzaju mentalność musi ulec przewartościowaniu. W Tantrze mężczyzna musi nauczyć się doceniać, a nawet uwielbiać kobiecość, musi zapragnąć doświadczyć świata poprzez żeński aspekt swojej istoty.

Gdy mężczyzna przyjmie kobietę do serca, energia natychmiast wdziera się do penisa. Istnieje bowiem bezpośrednie połączenie między czakrą sercową a ośrodkiem płciowym. Mężczyzna, który poddaje się energii żeńskiej przez dłuższy czas, zostaje odmieniony. Jego seks osiąga nowy wymiar.

Penis jest dodatnim biegunem mężczyzny. Stąd bierze się energia, stanowiąca istotę jego męskości. Pragnie on bardzo dać komuś tę energię, kiedykolwiek i gdziekolwiek jest to możliwe, ale i tu spotykamy się z problemem przyjęcia. Na kobietę wpływają takie czynniki, jak strach przed ciążą, niechęć do znalezienia się w sytuacji kobiety wykorzystanej itp. Może nie zdawać sobie sprawy z potężnej siły, jaką reprezentuje. Postawa uwielbienia jest właśnie tym, czego mężczyzna chce i na co czeka. Każdy film pornograficzny (obliczony na zaspokojenie potrzeb sfrustrowanych mężczyzn) przedstawia kobietę, która uwielbia i czci penis swego partnera. Ile kobiet czyni to w prawdziwym życiu?

Jeśli kobieta przyjmuje tę energię z wdzięcznością, jej serce otwiera się jeszcze bardziej, energia

jeszcze swobodniej emanuje z jej piersi. Gdy obwód ten zostaje zamknięty, kochankowie mogą dać sobie nawzajem ogromną satysfakcję.

Ostatecznym przeznaczeniem kobiety jest stać się Matką. Od chwili gdy jako mała dziewczynka tuli do siebie lalkę, przygotowuje się do macierzyństwa. Ceremonia zaślubin w Indiach zawiera wyrażenie nadziei, że gdy małżonkowie się zestarzeją, żona stanie się “matką" dla męża. Zwróćcie uwagę, ilu mężczyzn zwraca się do żon, mówiąc “matko"!

Najgłębszym pragnieniem mężczyzny jest powrót do tej Kosmicznej Macicy, obiektu czci i uwielbienia wyznawców Tantry. Stosunek seksualny wyraża jego odwieczne marzenie o ponownym znalezieniu się w błogim stanie embrionalnym.

Aby kochankowie mogli się spełnić, mężczyzna musi otworzyć swe serce i otrzymać pożywienie od kobiety. Ona musi stać się wielką Joni, która otwiera się, jak kwiat lotosu, aby go przyjąć do siebie.

KSZTAŁTOWANIE OBWODU SERCOWEGO

Ponieważ dla mężczyzny przyjęcie kogoś do serca jest trudnym zadaniem, poniższe ćwiczenie może w przyjemny sposób zacząć go otwierać.

Podniećcie się tak, aby umożliwić penetrację. Kobieta niech porusza się i przyjmie pozycję, w której penis dotknie jej Kundy, poprzez którą wchłania energię. Mężczyzna niech weźmie do ust sutek i ssie go. Spowoduje to wytworzenie zwiększonej energii. Kobieta, zastosowawszy Zawór Kroczowy, poczuje, jak energia gromadzi się w jej genitaliach. Mężczyzna może położyć lewą (odbierającą) dłoń na drugim sutku, nie dopuszczając do zmarnowania najmniejszej odrobiny energii.

Kobieta oddechem wciąga tę energię do serca. Robiąc wydech wydziela ją poprzez piersi. Jeśli mężczyzna jest wrażliwy, poczuje rozkoszny przypływ energii. Ponieważ nie strzeże on swych ust, a jego pierwszym odruchem było ssanie, może przyjąć kochankę do serca w ten właśnie sposób.



W pewnej chwili energia stanie się tak intensywna, że kobieta zapragnie kilka razy przed orgazmem przesłać ją jeszcze wyżej, do Trzeciego Oka. Jest to prosty sposób na osiągnięcie bardzo długiego i cudownego szczytowania.

OBWÓD SERCOWY WYŻSZEGO STOPNIA

1) Usiądźcie w pozycji Yab-Yum, połączeni seksualnie, przyciskając się piersiami i obejmując ramionami.

2) Wytwórzcie związek psychiczny najpierw w genitaliach, potem w sercach, wyobrażając sobie czakry jako złote dyski, następnie obejmując światłością także dysk partnera.

3) Uruchomcie przepływ energii. Podczas wydechu kobieta emanuje energię z serca. W tym samym czasie mężczyzna robi wdech i pobiera jej energię.

4) Podczas wydechu mężczyzna emanuje energię z penisa. W tym samym czasie kobieta robi wdech i pobiera energię mężczyzny.

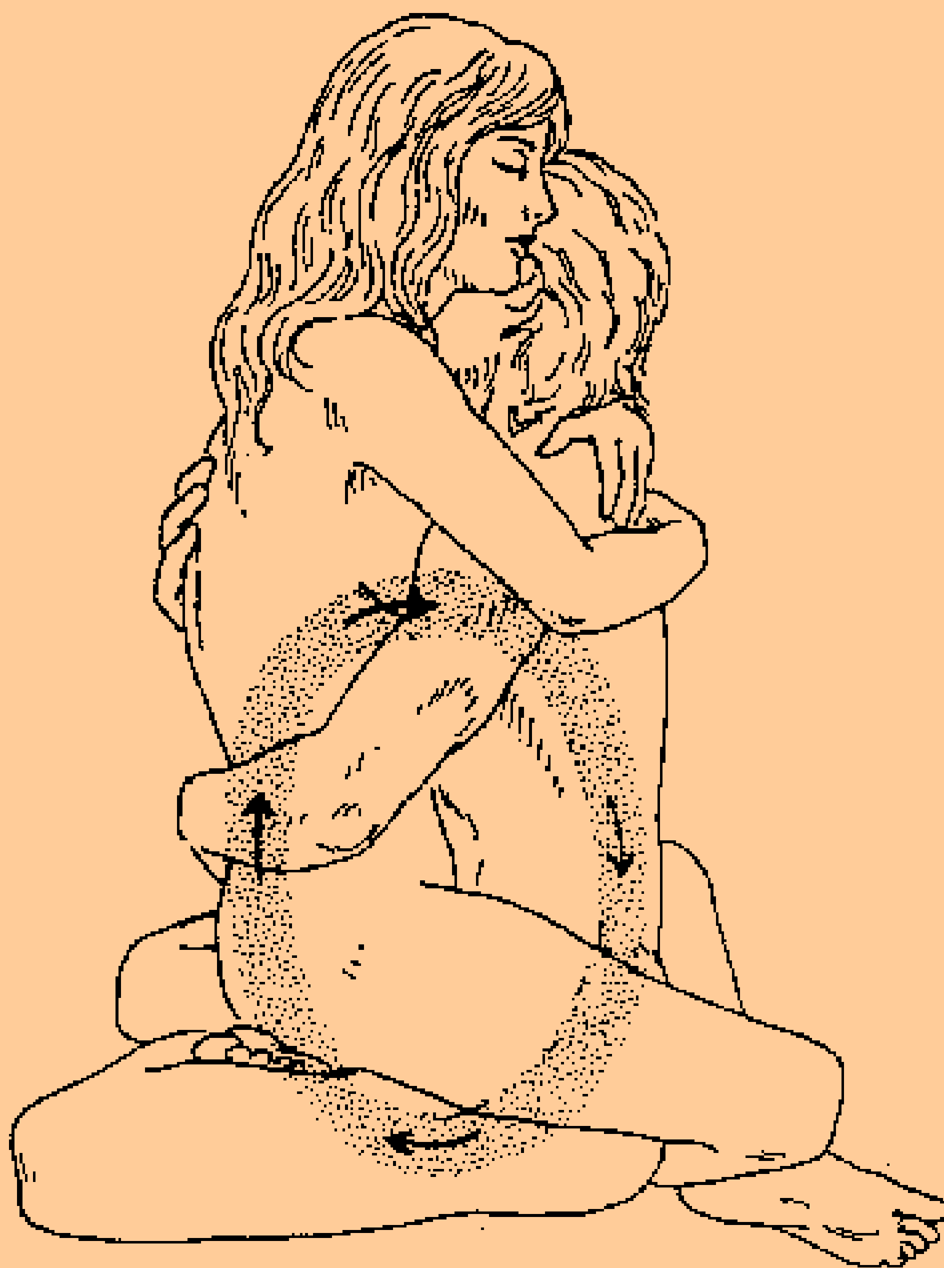
5) Kontynuujcie to ćwiczenie przez kilka minut. Niech Wasze istoty wypełnią się wdzięcznością i wiedzą o tym, że istnieje ktoś, kto naprawdę przyjmie to, co możecie mu dać.

Uczucie wdzięczności jest kluczem otwierającym czakrę sercową. Słowo oznaczające to uczucie wywodzi się od słowa “dziękuję". Im większe jest Twoje uczucie wdzięczności w stosunku do partnera, tym bardziej otwierasz swoje serce i tym silniejszy staje się Wasz związek.

Możliwe jest doznanie orgazmu w czakrze sercowej. Pod względem fizycznym przypomina on intensywne, ogarniające całe ciało szczytowanie lecz tym razem jego centrum jest serce. O ile w normalnym szczytowaniu dominuje uczucie przyjemności, o tyle w orgazmie sercowym dominuje przeogromna, niepohamowana radość.

Istnieją zaawansowane metody umożliwiające osiągnięcie tego rodzaju szczytowania. My jednak mieliśmy to szczęście, że doznaliśmy go spontanicznie.

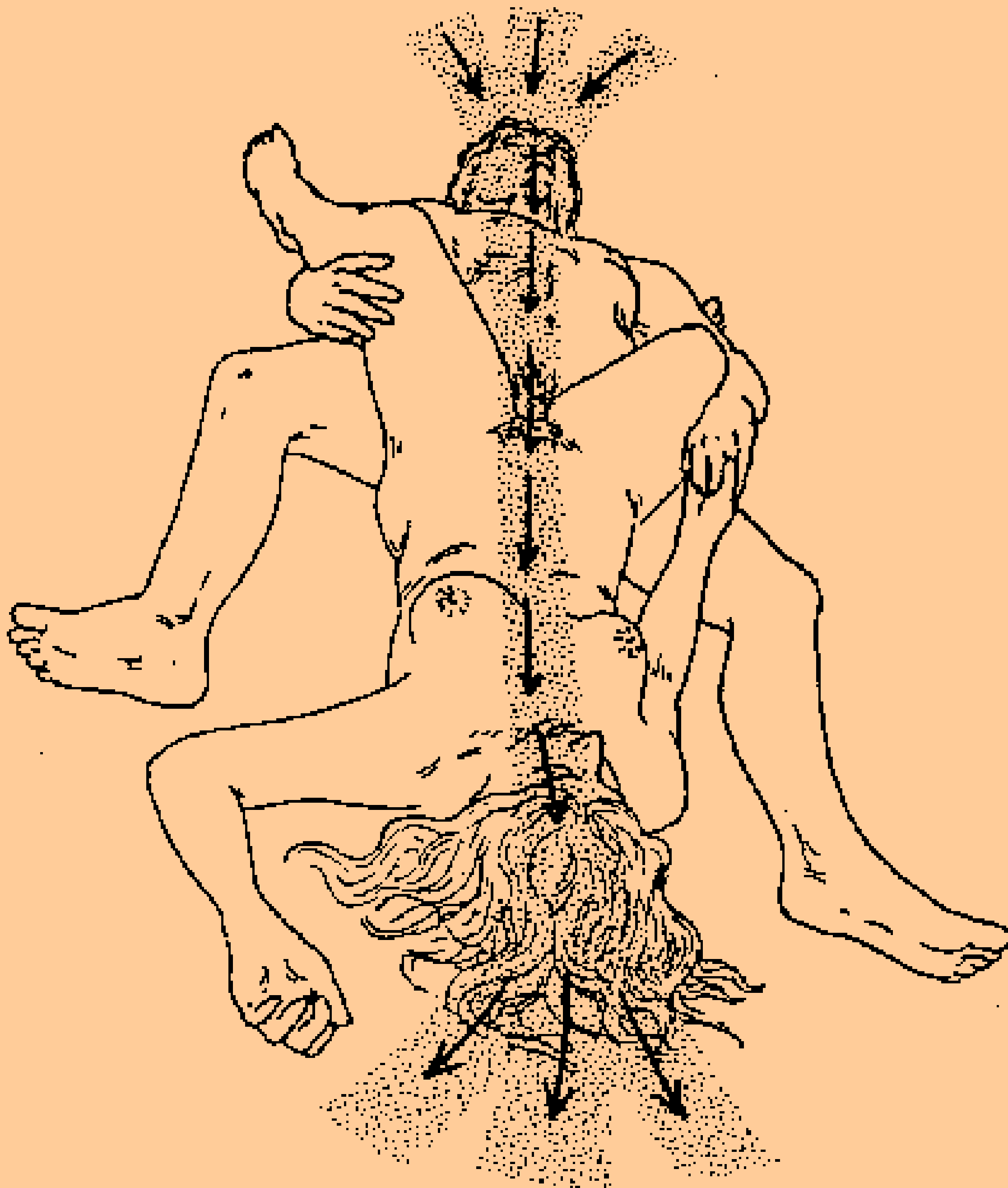
OBWÓD SERCOWO-GENITALNY



LEŻĄC NA PLECACH

W tej pozycji otwierają się kanaliki energetyczne w ciałach obu partnerów. Leżąc na plecach w ukazany tu sposób wywołujecie uczucie wielkiego odprężenia. Jest to pozycja wymagająca niewielkiej energii. Nie ma w niej ruchów frykcyjnych. Może się zdarzyć, że mężczyzna nie utrzyma wzwodu, lecz nie ma to żadnego znaczenia. Energia jest rozprowadzana po całym ciele-umyśle, nie zaś wyłącznie po genitaliach. Obwód ten pełni funkcję odmładzającą.

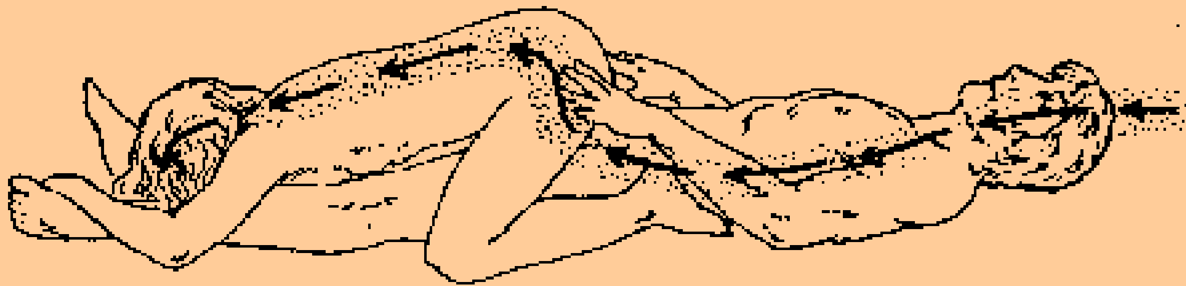
Każdy z kochanków zwiera mięśnie odbytu. Energia Sziwy zostaje wciągnięta przez magnetyzm Szakti. Odbiera ona jego energię i pozwala jej obiec swoje ciało, a potem powrócić do Wszechświata.

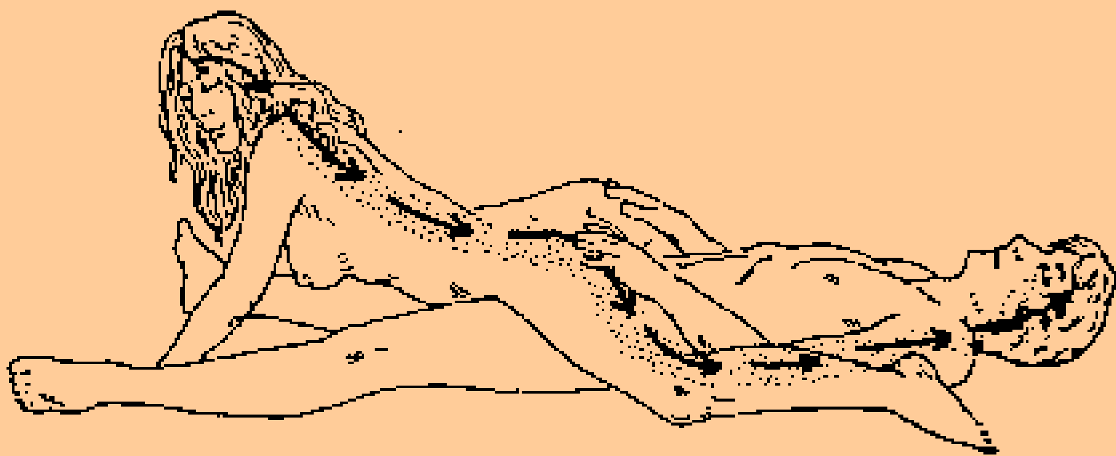


MUDRA MODLĄCEGO SIĘ

Podczas wydechu kobieta pochyla głowę, dzięki czemu krew napływa jej do mózgu. Gdy unosi się, wykonując Oddech Kobry (lub Transmutacyjny), energia rozprzestrzenia się z głowy i zalewa całe jej ciało. Stosowane przez kobietę podczas wdychania zwieranie odbytu pobudza mężczyznę. Gdy partnerka rozluźnia mięśnie odbytu, energia zostaje przekazana kochankowi.

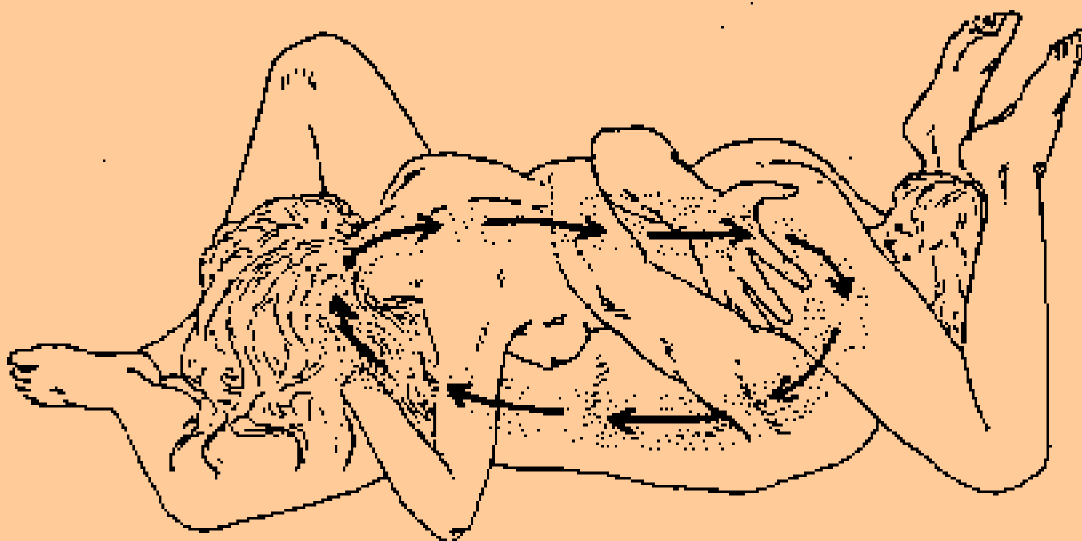
Mężczyzna odgrywa tu bierną rolę. Kładzie on tylko palce na odbycie kobiety, nie chcąc dopuścić do najmniejszej utraty energii. Wykonuje Aswini Mudra i pobiera energię ziemską, którą obdziela go kobieta. Gdy otrzyma tyle energii, że zacznie odczuwać jej ciśnienie, może podciągnąć jej poziom w górę, wykonując Oddech Kobry (lub Trasmutacyjny).





OBWÓD 6 – 9

Wzajemne pobudzanie się oralno-genitalne kształtuje obwód, który hamuje popęd prokreacyjny. Mężczyzna może pić wytworzony przez kobietę Miód Nieśmiertelności. Kobieta zamyka ten obwód. To, co otrzymuje ustami, oddaje genitaliami.



W tej pozycji czy też leżąc na boku kochankowie mają pełny dostęp do genitaliów partnera i mogą pobudzać je oralnie i manualnie.

Ćwiczenia indywidualne

1. EKSPERYMENTUJCIE Z OBWODEM GENITALNYM, wyobrażając sobie energię krążącą to w jednym, to w drugim kierunku w genitaliach. Doznanie stanie się znacznie żywsze, gdy wizję tę połączycie z jednoczesnym wykonaniem Oddechu Kobry. Jeśli nie macie jeszcze za sobą inicjacji, możecie ćwiczyć z tym obwodem w myślach.

2. TEN INDYWIDUALNY OBWÓD JEST W ISTOCIE MEDYTACJĄ HONG-SAU. Zwróćcie uwagę na istniejące między nimi podobieństwa.

Ćwiczenia parami

Ćwiczcie kształtowanie obwodu sercowego (prostego i wyższego stopnia), Mudrę Modlącego Się, leżenie na plecach i obwód 6 – 9. Starajcie się wyczuć moment połączenia się Waszych umysłów w celu wspólnego kierowania krążeniem energii. Potem się zrelaksujcie i starajcie się tylko odczuwać jej krążenie.

Świadomość

STAŃCIE SIĘ ŚWIADOMI ISTNIENIA OBWODÓW ŁĄCZĄCYCH WAS I INNYCH LUDZI.

Ktoś, kto Cię podnieca: uważaj na więzi energetyczne na poziomie czakry seksualnej.

Ktoś, kto nad Tobą dominuje lub ktoś, nad kim Ty dominujesz: zwróć uwagę na więź łączącą Was w trzeciej czakrze.

Ktoś, kogo naprawdę kochasz: zauważ nurt energii, który płynie z jednego serca do drugiego.

Ktoś, z kim jesteś mocno związany intelektualnie: Wyczuj, jak podczas fascynującej dyskusji, miejsce między brwiami na Twoim czole zaczyna się łączyć z analogicznym punktem na czole partnera.

Wstecz / Spis Treści / Dalej

LEKCJA 12: ŚWIĘTY RYTUAŁ MAITHUNA

Święty rytuał Maithuna znany jest w różnych formach, zależnych od tradycji, wszystkim rozwiniętym cywilizacjom. Jest on jednym z najświętszych obrzędów, w których możesz uczestniczyć wraz z innymi mieszkańcami naszej planety. Jeżeli zostanie prawidłowo przeprowadzony, może zapewnić osiągnięcie oświecenia w ciągu jednej sesji. Stanowi on najprostszą drogę wiodącą do celu.

Otrzymaliście już wszystkie instrumenty niezbędne do wzmocnienia i oczyszczenia ciała fizycznego i pranicznego. Jeżeli sumiennie wykonaliście prace przygotowawcze, ten rytuał może spowodować radykalne zmiany w Waszej świadomości.

Wielu ludzi Zachodu nie zna symbolicznego znaczenia obrączki ślubnej. Palec serdeczny symbolizuje Lingam (męski organ seksualny), pierścionek zaś Joni (organ kobiecy). Nałożenie pierścionka na palec jednoczy Sziwę i Szakti. Podczas ceremonii ślubnych w różnych cywilizacjach padają podobne słowa o stawaniu się “jednym ciałem". W obrzędzie tantrycznym zaczynamy od związku ciał fizycznych, następnie całkowicie łączymy ciała eteryczne, potem stajemy się jednym umysłem, przestajemy być umysłem, aby na końcu połączyć się z Umysłem Uniwersalnym.

Podczas tego mistycznego doświadczenia pojmujemy, że jesteśmy tylko jedną, maleńką kroplą w kosmicznym oceanie. Jedynie nasze ego każe nam czuć swą odrębność. Ego, poczucie istnienia jako Ja w odróżnieniu od Ty, stanowi rzeczywistą przeszkodę w pełnym przeżyciu miłości. Im bardziej wybujałe jest ego, tym trudniej osiągnąć jedność z drugą osobą. Jesteśmy bardzo przywiązani do naszej odrębności. Lubimy porównywać się z innymi ludźmi, osądzać i krytykować innych, manipulować i rywalizować z innymi, obwiniać innych za nasze problemy. Aby dostąpić przeżycia metafizycznego, musimy zrezygnować z tych nawyków, w jedności bowiem nie ma odrębnego Ja. Musi umrzeć ego, abyś Ty mógł się odrodzić jako wyższa świadomość. Miłość wyłania się z próżni tylko wtedy, kiedy nie istnieje żadne Ja i żadne Inni.

DWUPŁCIOWOŚĆ JEST GŁÓWNYM CELEM TANTRY. Nauczyliście się sposobów równoważenia męskich i żeńskich energii w swoim ciele-umyśle (zachodzącego, gdy Idą i Pingala znajdują się w doskonałej równowadze, a Kundalini pędzi w górę Suszumną). Kiedy łączycie się ze swym partnerem w związku seksualnym, tworzycie obwód energii, w którym wzajemnie wyrównujecie biegunowość swych cial-umysłów. Kobieta stanowi zazwyczaj magnetyczną energię księżycową. Przyciąga ona do siebie słoneczne, elektryczne impulsy mężczyzny. Kiedy oboje łączą się w akcie miłosnym, następuje zamiana biegunów. Ona przestaje być typową kobietą, on nie jest już typowym mężczyzną. Gdy on staje się bardziej bierny, ona robi się agresywniej sza. Normalnie w Tantrze mężczyzna wykonuje niewiele ruchów. To Szakti wytwarza energię. Razem osiągają oni doskonałą równowagę. W tym momencie następują przemiany w ich układach nerwowych. Ich umysły osiągają spokój, czynnik ego znika w jednej chwili, a kochankowie przenikają siebie wzajemnie, roztapiając się w sobie i w Kosmosie.

PRZYGOTUJCIE ŚWIĄTYNIĘ, jakieś szczególne miejsce, przeznaczone tylko na ten rytuał. Gdy oddajecie się medytacji zawsze w tym samym pomieszczeniu, wytwarzacie pole energetyczne. Po kilkakrotnym powtórzeniu obrzędu już samo przebywanie w tym miejscu uruchamia krążenie Waszych sił witalnych. Używajcie zawsze tych samych pachnideł, wyłącznie drewna sandałowego, piżma lub paczuli. Pokój powinien być oświetlony przytłumionym światłem czerwonych, bursztynowych lub fioletowych żarówek. Zapewnijcie dopływ świeżego powietrza i przyjemną temperaturę. Uszykujcie dwie poduszki. Utwórzcie ołtarzyk z dwiema czerwonymi świecami, wazonem z różami, wizerunkami duchowych przewodników, z którymi czujecie się związani, lub

innymi obrazami, wywołującymi atmosferę duchowego przeżycia. Zapewnijcie sobie przynajmniej kilka godzin, a jeśli to możliwe – nawet cały dzień niczym nie zmąconego spokoju.

PRZYGOTUJCIE RYTUALNY POSIŁEK. Na pięknej tacy ułóżcie maleńkie kawałki gotowanego mięsa, gotowanej ryby i sucharki, postawcie dzban wina z dwoma małymi kieliszkami i naczynie z nasionami kardamonu. Postawcie tacę przy poduszkach, na których będziecie siedzieć.

PRZYGOTUJCIE SWE CIAŁA na krążenie energii, która może okazać się niezwykle silna. Zakładamy, że od kilku miesięcy wykonujecie ćwiczenia

Kirana Kriya, Pranayama, Bandha, Mudry, medytacje Jantra-Mantra, Hong-Sau i Oddech Transmutacyjny. Tego dnia zróbcie wraz z partnerem szczególnie wymyślne sadhana.

Weźcie następnie gorącą kąpiel, która dokładnie oczyści Wasze ciała. Wykąpcie się razem, jeśli macie odpowiednio dużą wannę. Jeżeli możecie wziąć gorącą kąpiel, a potem skorzystać z basenu z zimną wodą, zapewnicie sobie wspaniały zastrzyk energii. Wyleżcie się w gorącej wodzie, a potem od razu wskoczcie do zimnej. Kiedy zbliżycie się do partnera, będą przelatywać między Wami iskry.

Nie spiesząc się, zróbcie masaż całego ciała. Użyjcie do tego pachnących olejków, dobierając na Rytuał Maithuna szczególny, budzący Waszą namiętność zapach. Mężczyźni mogą pachnieć piżmem, kobiety – paczulą. Są to najsilniej podniecające zapachy, najbardziej zbliżone do woni wydzielin seksualnych.

Wasza odzież niech będzie uszyta z naturalnych tkanin. Materiały syntetyczne zakłócają przepływ energii. Kobieta powinna mieć na sobie suknię koloru hibiskusa, symbolicznego kwiatu Tantry.

Kochankowie tantryczni noszą wiele biżuterii. Służy to dwóm celom. Po pierwsze, noszenie kosztowności kształtuje odświętny nastrój, oddziela Was od codziennie odgrywanych ról. Po wtóre, wibracja szlachetnego metalu i kamienia może zostać wykorzystana do wzmocnienia Waszej energii. Czyste złoto przyciąga energię słoneczną. Ze srebrem związana jest energia księżycowa. Kiedy mieszacie' oba te kruszce, powodujecie wyrównywanie się energii. Miedź reprezentuje Ziemię. Razem te trzy metale wytwarzają trójkąt energetyczny. Noszenie wykonanej z nich bransoletki przyczynia się do uaktywnienia w ciele pięciu energii pranicznych. Kobieta nosi pierścionek na małym palcu dłoni lub stopy, ponieważ jest on połączony bezpośrednio z łechtaczką.

OBRZĘD SYPANIA PIASKU jest tradycyjną hinduską metodą wznoszenia barier ochronnych wokół świątyń rytualnych. Nucąc mantrę OM SZIWA UM, Sziwa sypie pierścień piasku, który wyodrębnia miejsce obrzędowe, zatrzymuje wewnątrz niego energię i nie dopuszcza obcych mocy. Jeśli bardziej odpowiada Warn stworzenie ściany białego światła, uczyńcie to. Będzie ona pełnić te same funkcje. Musicie czuć, że znajdujecie się w bezpiecznym miejscu, uczestnicząc bowiem w obrzędzie Maithuna jesteście całkowicie otwarci na swoją karmę. Kiedy obwody zostają uruchomione, obie dusze otwierają się równocześnie. Gdy Sziwa skończy obrzęd sypania piasku, zasiada do medytacji i czeka na przyjście Szakti.

SZIWA I SZAKTI. Kobieta wchodzi bardzo wolno i majestatycznie. Gdy oczy kochanków spotykają się, każdy z nich dostrzega boskość swego partnera. Podczas całego rytuału widzą oni siebie nawzajem jako wcielenie obecnych w nich pierwiastków Sziwy i Szakti. Musicie zapomnieć o wszelkich doczesnych konfliktach trapiących Wasz związek. Spędzacie ten czas nie z tymczasową osobowością kochanka, lecz z jego boską istotą. Aby dostrzec ją w swoim partnerze, musicie nauczyć się dostrzegać ją najpierw w sobie.

POSIŁEK RYTUALNY. Każdy element tego sakramentu ma symboliczne znaczenie, wszystkie razem zaś reprezentują Uniwersum. Obrzęd ten służył Hindusom jako forma terapii wstrząsowej,

ponieważ musieli oni uczestniczyć w pięciu zabronionych praktykach: jedzeniu mięsa, ryby, ziaren afrodyzjaku, piciu wina i stosunku seksualnym. Mięso symbolizuje świat zwierzęcy, z którego wywodzi się człowiek. Najpierw mężczyzna podaje kobiecie kąsek mięsa; kładzie go w jej usta i intonuje mantrę “Pat". Jest to technika przekazywania męskiej energii w pożywienie i w ciało kobiety. Następnie ona kładzie kawałek mięsa w usta mężczyzny, nucąc tę samą mantrę. Teraz oboje biorą niewielki łyk wina, które symbolizuje krew życia. Uczestnictwo w tym “rytuale krwi" jednoczy dwa układy nerwowe. Picie małych ilości wina likwiduje różne zahamowania i wznosi świadomość na wyższy poziom.

Ryba przedstawia energię seksualną naszych ciał, pierwiastek wody. Kochankowie podają sobie kawałki ryby, śpiewają mantrę i ponownie biorą łyk wina. Po każdym kroku następuje medytacja. Musicie bowiem być świadomi tego, co robicie. Za każdym razem, gdy przełykacie przygotowane kawałki pokarmu, wypełniajcie świadomość ich smakiem. Każdy kąsek będzie miał wtedy dla Was wręcz boski smak. Tantra oddziałuje za pośrednictwem pięciu zmysłów. Jeśli zostaną właściwie wykorzystane, każdy z nich dostarczy Warn niezwykłych doznań.

Ziarna symbolizują Ziemię. Kochankowie jedzą, piją i oddają się medytacji. Potem otwierają nasiona kardamonu. Jego dwie cząstki przedstawiają męską i żeńską połowę istoty całkowitej. Ponadto nadaje on oddechowi słodki zapach i zapewnia przypływ naturalnej energii.

PRZEKAZYWANIE ENERGII TANTRYCZNEJ

Sziwa przekazuje swą energię Szakti, następnie ona przelewa swą energię w niego, dzięki czemu osiągają równowagę energetyczną. Używając zaklęć, aby obudzić świadomość Sziwy i aby zmusić ją do przejawienia się. i) Usiądź w wygodniej pozycji, nago, tak aby kolana się dotykały.

2) Wyobraź sobie złoty pierścień światła, wielkości kciuka złączonego z palcem wskazującym. Umieść wewnątrz niego promieniującą czerwoną plamkę (Bindu).

W celu głębszego skoncentrowania się przed następnymi ćwiczeniami należy, nucąc mantrę, namaścić każdą część ciała kroplą olejku. Jako pierwszy powinien się namaścić Sziwa (mężczyzna).

3) Dotknij Trzeciego Oka i śpiewając w myślach OM-SZIWA-UM przekaż partnerowi wyobrażenie świetlanego pierścienia.

4) Dotknij małżowiny prawego ucha. Zanuć OM-SZIWA-UM (aby uaktywnić Idę).

5) Dotknij lewego ucha. Zanuć OM-SZIWA-UM (aby uaktywnić Pingalę).

6) Dotknij lewego sutka. Śpiewaj OM-SZIWA-UM.

7) Dotknij prawego sutka. Śpiewaj OM-SZIWA-UM.

8) Dotknij pępka. Śpiewaj OM-SZIWA-UM.

9) Dotknij łecztaczki (lub penisa). Śpiewaj OM-SZIWA-UM. Oddaj cześć

Boskiej Joni Szakti lub Lingamowi Sziwy.

Zakończywszy tę część obrzędu połóżcie się razem (Sziwa nad Szakti) i odczujcie energię, jaka Was łączy.

GRA WSTĘPNA

Odprężcie się teraz we wstępnej grze miłosnej, dotykając się nawzajem, całując, podniecając w każdy możliwy sposób. Niech trwa to pól godziny, aż ogarnie Was podniecenie. Nie dopuszczajcie jednak do orgazmu. Wytwórzcie tylko energię, a następnie przekażcie ją całemu ciału.

NADABRAHMA

1) Zapalcie cztery małe świeczki i trochę pachnideł piżma, paczuli albo drewna sandałowego. W tej części rytuału należy stosować tylko te zapachy.

2) Usiądźcie twarzą do siebie, nadzy, ze skrzyżowanymi ramionami, trzymając się za ręce.

3) Nakryjcie się całkowicie prześcieradłem.

4) Zamknijcie oczy i nućcie mormorando razem przez dziesięć minut. Po upływie jednej – dwóch minut nastąpi zjednoczenie się Waszych oddechów i śpiewu.

5) Nucąc mormorando odczujecie, jak łączą się Wasze ładunki energetyczne.

6) Po upływie około dziesięciu minut jesteście gotowi do rozpoczęcia Świętego Związku w klasycznej pozycji Yab-Yum. On delikatnie, głęboko wprowadza w nią Lingam, jej Joni wita go z drżeniem. Poruszajcie się w bardzo powolnym rytmie.

7) Kontynuujcie to aż do chwili poprzedzającej orgazm, potem wykonajcie Pocałunek Tantryczny, dzięki któremu zsynchronizujecie obie półkule mózgu i staniecie się jednością.

POCAŁUNEK TANTRYCZNY

***POCAŁUNEK TANTRYCZNY** jest powitalną postawą joginistyczną, w której dwoje ludzi opiera się o siebie czołami w celu wspólnej medytacji. Pocałunek można odbyć stojąc, półleżąc czy siedząc w pozycji Yab-Yum (obejmując się nogami).*

Dotknięcie się wilgotnych czół synchronizuje fale mózgu. Obejmowanie się synchronizuje bicie serc. Synchronizacja fal mózgowych i bicia serca wpływa dodatnio na rozszerzoną percepecję zmysłową. Zwilżenie czół sprzyja lepszemu przewodzeniu energii.

Ten duchowy pocałunek wywiera również dodatni wpływ na zdrowie. Dzięki zastosowaniu specjalnej techniki fotografii Thelma Moss wykazała, że dwoje ludzi, czujących do siebie sympatię, wytwarza promieniowanie, którym obejmują siebie nawzajem, a czasem łączą się w jedno. Nasze fizyczne narodziny zależne są od dwóch "ziaren", narodziny duchowe mają miejsce, gdy dwoje ludzi dotyka się czołami. Jest to korzystne również dla zdrowia, zapewnia bowiem odprężenie i radosne poczucie bezpieczeństwa, które, poprzez podświadomość, przekonuje ciało, że warto jest żyć.

Codzienne doznawanie radości sprzyja samooczyszczeniu i długowieczności. Poprawia się także jakość życia, ponieważ radość jest zaraźliwa, a także pobudzająca do społecznie użytecznej pracy.

Inną korzyścią wynikającą z Pocałunku Tantrycznego jest zdolność do telepatycznego komunikowania się. Konieczna jest tu cierpliwość, bowiem nauczenie się języka drugiego człowieka wymaga sporo czasu.

POCAŁUNEK TANTRYCZNY I EWOLUCJA CZŁOWIEKA.

Pocałunek duchowo-seksualny przewyższa rządzoną przez przypadek genetykę rozrodczości i umożliwia rodzicom poczęcie zdrowej i rozwiniętej istoty ludzkiej. Wielokrotne Pocałunki Tantryczne przed zapłodnieniem pozwalają gruczołom przygotować harmonijnie ukształtowane nasiona. Po stosunku Pocałunek Tantryczny oddziałuje psychokinetycznie na wyścig spermy, zapewniając zapłodnienie jajeczka przez najbardziej odpowiedni plemnik. Po poczęciu Pocałunek Tantryczny sprzyja jak najlepszemu rozwojowi embrionalnemu.

Dzięki wspólnej koncentracji myśli na pożądanych cechach możemy stworzyć wyższą istotę ludzką. Psychokinetyczna genetyka miłości jest bezpieczniejsza i skuteczniejsza niż współczesne techniki przekształcania DNA. Powszechnie stosowany Pocałunek Tantryczny mógłby zmniejszyć

występowanie wad wrodzonych i przyczynić się ogólnie do szczęśliwszego, zdrowszego i dłuższego życia.

POCAŁUNEK TANTRYCZNY

1) Siedząc w pozycji Yab-Yum, połączeni, wykonajcie Checzari Mudra, oddychając głęboko przez nos.

2) Zastosujcie zawór podbródkowy, ostrożnie zatrzymując krążenie energii, i dotknijcie się czołami. Skoncentrujcie uwagę na Trzecim Oku.

3) Zaciśnijcie odbyt trzykrotnie.

4) Usiądźcie, weźcie haust powietrza i skierujcie je do Adżny.

5) Zróbcie wydech, nucąc EE-AA-00. W tym czasie energia płynie w dół.

Pocałunek Tantryczny zapewnia szczególne przeżycie psychiczne, zobaczenie niebieskiego lub białego światła. Podczas wydechu czujecie ładunek energii wędrujący w dół kręgosłupa. Metoda Pocałunku Tantrycznego służy zrównoważeniu energii słonecznej i księżycowej przy jednoczesnym zneutralizowaniu jej biegunowości, dzięki czemu następuje stopienie się w Najwyższą Jedność Uniwersalną.

TANTRA MAITHUNA

Zestrajając się ze sobą wzajemnie na jeszcze subtelniejszym poziomie nasza Święta Para jest teraz gotowa do ostatniego etapu.

Szakti leży na plecach, Sziwa leży obok niej na lewym boku.

Kobieta kładzie lewą nogę między jego nogi, prawą nogę na jego biodrze, utrzymując wygodną “pozycję nożyczek".

Sziwa wprowadza Lingam w jej Joni.

Ruch fizyczny ustaje, trwa medytacja.

Ich oddech nabiera własnego rytmu.

Oboje wyobrażają sobie świetlany dysk obejmujący ich genitalia.

Gdy dwa umysły zaczynają pracować jak jeden, kochankowie wykonują Oddech Kobry.

Sziwa robi głęboki wydech i wyobraża sobie, że pcha energię świetlną ze swego ośrodka seksualnego przez cale ciało Szakti aż do sklepienia jej czaszki.

W tej samej chwili Szakti robi głęboki wdech i wyobraża sobie, że podciąga energię w górę z jej ośrodka płciowego do czakry ciemieniowej.

Sziwa robi wdech, ściągając energię z powrotem z głowy partnerki, przez jej ośrodek seksualny, swój ośrodek, aż do własnego ciemienia.

Szakti robi wydech i wyobraża sobie energię płynącą od wierzchołka jej głowy poprzez oba ośrodki płciowe aż do sklepienia jego czaszki.

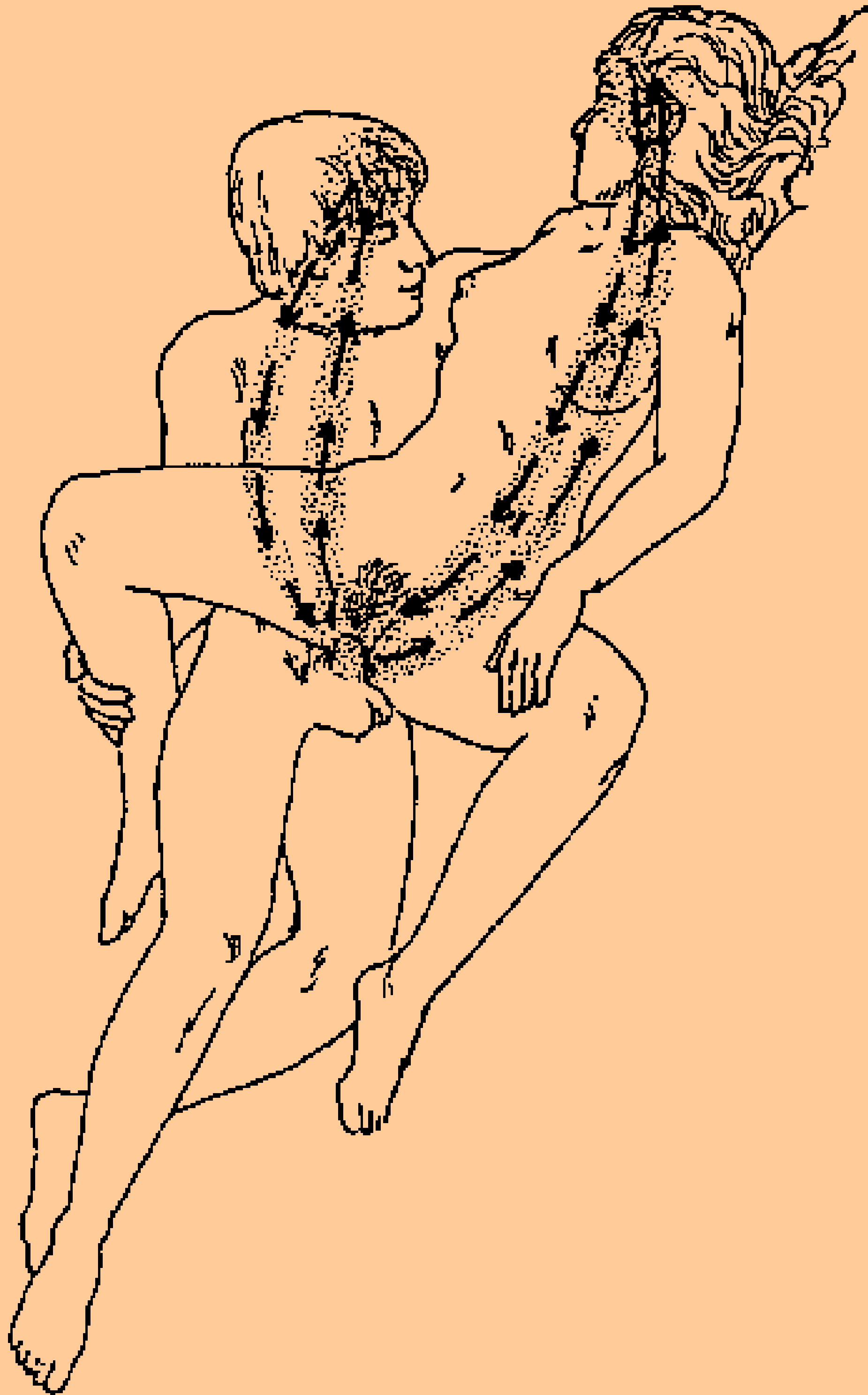
Gdy jedno z nich wciąga powietrze, drugie robi wydech. Energia nieustannie krąży między nimi.

Po kilku minutach przekazywania sobie energii kochankowie puszczają wodze wyobraźni i dostrajają się do uczuć, jakich doznają ich ciała.

Zagłębiają się w medytację i trwają w tym stanie przez około 30 – 35 minut.

W tym samym czasie, gdy energia krąży bez żadnych przeszkód, a fale ekstatycznej rozkoszy wstrząsają ich ciałami, następuje przemiana w ich układach nerwowych.

Gdy energia Szakti wlewa się w świadomość Sziwy, w chwili istniejącej poza czasem pojawia się oślepiający przebłysk świadomości, w wiecznym teraz, poza zmysłami i umysłem, wchłoniętymi przez nieskończoną Prawdę, która przewyższa wszelki rozum, gdzie nie ma już kochanków, gdzie istnieje tylko miłość.



Wstecz / Spis Treści / Dalej

ZAKOŃCZENIE

Dzięki naszemu kursowi poznaliście wiele podstawowych “tajemnic" tantrycznej Kriya Jogi, dotyczących ośrodków energii w naszych ciałach oraz energii istniejących wewnątrz i na zewnątrz nas, które możemy wykorzystywać na nasze potrzeby.

Stosowanie technik Tantrycznej Kriya Jogi rozwija również zdolność do uzdrawiania, potencjał psychiczny i inne właściwości, z których posiadania słyną jogowie. Jedynym ograniczeniem są granice wytrwałości w ćwiczeniach.

Zakon Saraswati czci boginię o tym imieniu, patronkę nauki, sztuk pięknych, muzyki i pomyślności. Uczymy się metod aktywizowania zdolności twórczych, z których istnienia nie zdawano sobie dotychchczas sprawy. Transmutacja energii seksualnej wraz z Oddechem Kobry pobudza przednie płaty mózgu, gdzie znajdują się ośrodki kreatywności. Nasi uczniowie nagle zaczynają komponować muzykę i pisać wiersze, malować, występować z nowymi inicjatywami.

Najważniejszą zdobyczą, jaką zapewnia metoda tantryczna, jest zdolność poddawania się uniwersalnemu nurtowi życia, odprężania się w obliczu przeciwieństw, co pozwala chłodno i zdecydowanie odpowiedzieć na stające przed nami wyzwania, umiejętność osiągania wewnętrznego rozumienia praw życia. Dzięki niej można nie tylko zestroić się z tajemnicami istnienia, ale włączyć się w nie, świadomie stać się czynną cząstką całości, a nie czuć się jak drobina miotana nieubłaganymi wyrokami losu.

Możesz stać się własną wyrocznią, uzdrowicielem samego siebie, własnym psychologiem. Tam, gdzie kiedyś stosunki z innymi ludźmi przynosiły tylko cierpienie i rozczarowanie, możesz teraz naprawdę rozwinąć umiejętność postępowania w myśl zasady: “żyj i pozwól żyć innym", zdolność rozumienia, gdzie znajduje się miejsce innych ludzi w systemie Twoich stosunków, przyzwalania na to, aby rzeczy były tym, czym są naprawdę.

Kiedy potrafisz płynąć wraz z życiem, życie popłynie również z Tobą. Łatwiej osiągniesz sukcesy, niepowodzenia zaś nie będą tak druzgocące jak kiedyś. Porażki przestaną tak często być Twoim udziałem, ponieważ dostaniesz do swej dyspozycji instrumenty, które umożliwią Ci jak najwyraźniejsze rozpoznanie źródeł życiowych niepowodzeń i znalezienie miejsca, w którym zabłyśnie tęcza.

O AUTORACH

SUNYATA SARASWATI studiował i praktykował cztery kierunki Tantry u mistrzów w Indiach, Nepalu, Chinach, Peru, Egipcie i Europie przez ponad trzydzieści lat. Głęboko wniknął on w sztuki walki, różne systemy treningu i metody lecznicze. Nie ma chyba żadnego aspektu teorii i praktyki ezoterycznej, której by nie zbadał. Osiągnął on w tych studiach tak wysoki poziom, że jego mistrzowie upoważnili go do nauczania w wielu dziedzinach.

Sunyata posiadł taką wiedzę o istocie tych różnych kierunków, że może samodzielnie wystąpić z praktycznym systemem rozwoju fizycznego, umysłowego i duchowego. Korzystając z metod, zaliczanych do najskuteczniejszych technik, jakimi posługuje się ludzkość, jego uczniowie dokonują szybkiego postępu.

Jego młody wygląd nie pozwala uwierzyć, że ma 53 lata. Jest to właśnie dowód skuteczności

oddziaływania odmładzających technik na ciało, umysł i ducha.

Sunyata jest utalentowanym artystą, specjalizującym się w malarstwie, oddającym specyfikę kosmicznego wymiaru, o jakim naucza. Napisał szereg książek o różnych aspektach Tantry. Jest założycielem i dyrektorem Instytutu Naukowego Technik Odmładzania w Phoenix (Arizona), Beyond Beyond New-Age Research Center w Hollywood (Kalifornia), Kriya Jyoti Tantra Society w Los Angeles (Kalifornia) i Kriya Institute of Tantric Sciences w Sedonie (Arizona).

BODHI AVINASHA poświęciła całe życie na poszukiwania prawdy o życiu duchowym, doświadczając tego, co cywilizacja zachodnia ma do zaoferowania w dziedzinie rozwoju człowieka. Obecnie zajmuje się badaniami do pracy doktorskiej z psychologii klinicznej na temat “Oddech jako pomost do nieświadomości".

U czołowego nauczyciela Tantry, Bhagwana Shree Rajneesza, przeszła intensywny trening w zakresie tej unikatowej mieszanki psychologii i mistycyzmu.

Jest doskonałą pianistką. Jej praktyczne podejście do życia zapewnia realne podstawy do rozwoju mistycyzmu, charakterystycznego dla Sunyaty.

Wstecz / Spis Treści

SŁOWNICZEK

W sanskrycie głoska "a" zapisywana jest jako "ah", "e" jako "eh", "i" jako "ee", "o" jako "oh", "u" jako "oo"; "h" jest zazwyczaj nieme z wyjątkiem "sh".

ADŻNA: szósta czakra, znana jako Trzecie Oko. Ośrodek ten symbolizuje obiektywność.

AGNI: bóg ognia w hinduskim panteonie.

ANAHATA: czwarta czakra, znajdująca się w pobliżu serca, będąca ośrodkiem oddania się.

APANA: wydalana forma prany. ASANA: w Hatha Joga – pozycja fizyczna.

ATMAN: istota doskonałości, ukryta we wszystkich stworzeniach.

BANDHA: zawór mięśniowy.

BIDŻI: dźwięki podstawowe.

BINDU: stan zrównoważonej świadomości, czakra księżycowa, punkt na ciemieniu, przez który dusza wchodzi do ciała i przez który je opuszcza; środek karty jantrycznej, kropla nasienia.

CHECZARI MUDRA: pozycja, w której język jest wywinięty do tyłu (do gardła), co blokuje otwory kanałów nosowych, gardziel i tchawicę.

CZAKRA: dosłownie "koło". Czakrami nazywamy nie fizyczne, lecz astralne ośrodki życiowe w ciele, znajdujące się w miejscach odpowiadających położeniu gruczołów wydzielania wewnętrznego i wzdłuż kręgosłupa.

GURU: ten, kto rozprasza niewiedzę. Nauczyciel.

GYANA MUDRA: symbol mądrości. Pozycja dłoni, w której koniuszki palców wskazujących dotykają podstawy (lub czubka) kciuka.

HAMSA: łabędź, symbol wyzwolenia duchowego.

HATHA: połączenie dwóch sanskryckich słów: "ha", co znaczy "Słońce" i "tha", co znaczy "Księżyc". Symbol duszy i ciała istoty ludzkiej. HONG-SAU: "Ja to on".

IDA: położony na lewo, czyli ujemny, biegun trzech głównych kanałów biegnących równolegle do Suszumny, wewnątrz kręgosłupa, będący przeciwieństwem Pingali.

JANTRA: wizualne przedstawienie częstotliwości wibracji.

JOGA: połączenie w jedno.

JONI: kobiecy organ seksualny.

JUGA: wiek, epoka. Obecna epoka nosi nazwę Kali Juga.

KRIYA: proces wewnętrznego oczyszczania się; działanie.

KUNDALINI: energia kosmiczna, która uaktywnia świadomość.

LINGAM: męski organ płciowy.

MAHA: wielki.

MAITHUNA: związek seksualny.

MAJA: iluzja.

MANIPURA: trzecia czakra, położona przy splocie słonecznym. Ośrodek ten reprezentuje władzę.

MANTRA: słowo wykorzystywane ze względu na wywoływaną przez nie wibrację, wywierającą szczególny wpływ na człowieka.

MUDRA: pozycja przyjęta przez palce, ręce lub nogi, stosowana w celu uaktywniania lub łączenia prądów

elektrycznych organizmu człowieka.

MULADHARA: pierwsza czakra znajdująca się w pobliżu podstawy kręgosłupa. Ośrodek ten reprezentuje konieczność przetrwania.

NADI: kanaliki astralne, odpowiadające nerwom.

NIRWANA: wygaśnięcie własnej woli.

PINGALA: położony na prawo, czyli dodatni, biegun trzech głównych nadi.

PRANA: życiodajna energia Wszechświata, wchłaniana przez ciało z powietrza i naturalnego pożywienia. Siłą witalna organizmu ludzkiego.

PRANAYAMA: ćwiczenia jogi w zakresie kontrolowania energii.

SAHASRARA: siódma czakra znajdująca się w pobliżu czubka głowy. Jest to kwiat lotosu o tysiącu płatków, symbolizujący świadomość kosmiczną.

SAMADHI: stan głębokiej medytacji.

SAMARASA: stan nadświadomości, zwany także stanem Świadomości Kosmicznej.

SAMSKARA: głębokie przeżycie wewnętrzne wywołane doświadczeniem z przeszłości.

SZAKTI: żeński aspekt Kundalini, energia kinetyczna.

SZIWA: męski aspekt Kundalini, energia statyczna.

SIDDHI: siła paranormalna.

SUSZUMNA: środkowy biegun trzech głównych nadi, biegun oświecenia. Odpowiada rdzeniowi kręgowemu w stosie pacierzowym.

SUTRA: księga, poświęcona różnym przemyśleniom, wyrażonym w formie krótkich utworów.

SWADHISTANA: druga czakra, znajdująca się w pobliżu genitaliów. Ośrodek reprezentujący podniecenie seksualne i energię płciową.

VASANA: zwyczaje, pragnienia i dążenia.

WISZUDDI: piąta czakra, znajdująca się w okolicach gardła. Ośrodek reprezentujący postawę twórczą i komunikatywną.

ĆWICZENIA TANTRYCZNE

Lekcja 3. Asany: Ładowanie ciała energią praniczna

Kirana Kriya

Oddech Oczyszczający

Oddech Zasilający

Kirana Kriya dla par

Asany jako pozycje seksualne

Piorun

Masaż Anahata

Nastawianie Trzeciego Oka

Lekcja 4. Kosmiczna jedność przeciwieństw

Zrównoważone używanie nozdrzy

Nadi Kriya

Medytacja Sziwa-Szakti

Część A. OM – Oddech Jogi

Część B. Nadi Soghana – Oddech Związku

Część C. Medytacja Joni Mudra

Wyższa medytacja Sziwa-Szakti

Najwyższy orgazm

Lekcja 5. Kundalini i Oddech Kobry

Technika Kundalini Pranayama

Zaawansowana Prana Mudra

Masaż Kundalini

Lekcja 6. Budzenie czakr

Medytacja Jantra

Erotyczny masaż czakr

Lekcja 7. Odmładzanie poprzez tantryczną Kaja Kalpę

Pozycje odmładzające

Medytacja OM-A-UM

Masaż energetyczny czakr

Lekcja 8. Medytacja i mantry

Mantry

Nawyk codziennych ćwiczeń

Mantry OM i EE

Checzari Mudra

Medytacja Hong– Sau

Lekcja 9. Generowanie i transmutowanie energii seksualnej

Psychiczno-seksualne źródła energii

Bandha: zawory energetyczne

Mudry Aswini i Vajroli

Twórcza masturbacja

Transmutacja energii

Transmutacja energii podczas stosunku

Ćwiczenie Aswini Mudra w pozycjach seksualnych

Lekcja 10. Pobudzanie i opóźnianie

Pobudzanie

Doznania zmysłowe

Pobudzanie fizyczne

Usta i język. Piersi

Genitalia

Techniki opóźniające

Orgazn wewnętrzny

SKOROWILDZ TECHNIK